

# 6月 給食献立表

令和8年度 山江村立山田小学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		
				きいろ エネルギーになる	あか からだをつくる	みどり からだの ちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)
1 月	ハヤシライス		揚げじゃがサラダ メロン	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく トマト きゅうり キャベツ メロン	652	24.3	20.4
2 火	かぼちゃパン		スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ	かぼちゃパン じゃがいも あぶら さとう はちみつ バター こめこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ 卵(まぐろ)	コーン いんげん ブロッコリー キャベツ レタス たまねぎ しめじ えだまめ	634	26.1	26.6
3 水	麦ごはん		鶏肉の生姜焼き 大根のゆかりあえ 田舎汁	こめ おぎ はちみつ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とり とうふ	しょうが だいこん しそ ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	536	22.9	16.6
4 木	麦ごはん		魚のかり揚げ カミカミするめサラダ 豆腐の味噌汁	こめ おぎ こめこ そうめん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ たまご さきいか とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ	623	26.3	22.5
5 金	麦ごはん		ざぜん豆 キャベツの梅肉あえ 筑前煮	こめ おぎ くらげとう あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう だいたい とり とうふ さつまあげ	キャベツ きゅうり にんじん うめぼし れんこん しいたけ たけのこ ごぼう いんげん	591	23.2	18.3
8 月	茎わかめごはん		魚のタルタルソース焼き トマトの和風サラダ きしめん汁	こめ おぎ あぶら さとう こめこ きしめん	くわわかめ ちりめん ホキ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ	パセリ たまねぎ きゅうり ねぎ トマト しいたけ	612	26.8	21.9
9 火	ピザトースト		コロコロサラダ キャベツと肉団子のスープ さつまいもといりこのカレント	パンこ あぶら さつまいも くらげとう	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう だいたい 卵(まぐろ) とりにく ぶたにく	ピーマン たまねぎ にんにく きゅうり コーン にんじん キャベツ しめじ	640	27.1	30.9
10 水	麦ごはん		ししゃものカレー天ぷら 海藻サラダ 厚揚げの中華煮	こめ おぎ こめこ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん あつあげ とりにく わかめ	きゅうり レタス ゆず たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん	628	26.8	23.2
11 木	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁 ひじきのふりかけ	こめ おぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご ちくわ あぶらあげ わかめ ひじき	にんじん たまねぎ いんげん だいこん ねぎ	525	20.6	15.3
12 金	麦ごはん		ピビンパの具 (豚肉の炒め物・ナムル) ワカメスープ	こめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ハム	しいたけ ぜんまい にんじん にんにく しょうが もやし いら ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ	566	23.5	18.9
15 月	麦ごはん		いわしのトマト煮 大根サラダ きつねうどん	こめ おぎ ごま さとう うどん	ぎゅうにゅう いわし ハム あぶらあげ	だいこん にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ しいたけ ねぎ	641	23.7	23.3
16 火	食パン ゆずマーメレード		なすのミートソース焼き ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたい ぶたにく チーズ ベーコン たまご	なす たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー キャベツ にんじん レタス	565	24.3	23.1
17 水	麦ごはん		豚肉のオーロラソース炒め 梅ドレッシングサラダ じゃが芋の味噌汁	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり うめぼし ねぎ	566	22.1	17.3
18 木	麦ごはん		鶏肉と卵の揚げからめ 春雨スープ オレンジ	こめ おぎ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	ごぼう しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ きくらげ オレンジ	583	21.4	18.1
19 金	キムチごはん		新じゃがのそぼろ煮 ズッキーニのサラダ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいたい あつあげ 卵(まぐろ)	にんじん いら はくさいキムチ たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん キャベツ ズッキーニ	619	27.3	21.0
22 月	麦ごはん		鯖の塩焼き きゅうりの即席づけ 豚汁	こめ おぎ さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ こんぶ	ゆず きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	591	27.1	21.7
23 火	米粉パン		パリパリ焼きそば 野菜のカレーマヨネーズ和え	パン めん あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ しょうが ブロッコリー	671	28.2	30.5
24 水	麦ごはん		麻婆なす キャベツの中華あえ にらたま汁	こめ おぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい わかめ とうふ たまご	なす たまねぎ にんじん いら ピーマン にんにく しょうが きくらげ きゅうり キャベツ	576	25.9	17.7
25 木	麦ごはん		魚のこがね焼き 切り干し大根の炒め煮 さつま汁	こめ おぎ さとう ごま あぶら さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく	にんじん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ だいこん ごぼう	615	25.1	20.3
26 金	麦ごはん		チキンカレー 甘夏サラダ きゅうりの佃煮	こめ おぎ じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひよこまめ	きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ あまなつみかん	611	22.2	18.2
29 月	麦ごはん		いりこの青のりあえ トマトとわかめの酢の物 肉じゃが	こめ おぎ さとう バター ごま じゃがいも しらたき あぶら	ぎゅうにゅう あおのり わかめ ぶたにく あつあげ	きゅうり トマト ゆず にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが	554	22.7	14.5
30 火	黄粉揚げパン		ポトフ ひじきの豆サラダ	パンこ あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ひじき ひよこまめ だいたい 卵(まぐろ)	にんじん たまねぎ だいこん しめじ いんげん きゅうり コーン	548	23.9	21.9

今月の給食目標 「よくかんで食べよう」



今月のふるさとくまさんデーは じゃがいも

※小学校の  
栄養量は、  
3・4年生  
の量です。

\*都合により、献立を変更する場合があります。