



令和8年度6月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
			主に熱やカ元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1	月	ミルクパン 牛乳 白いんげん豆のコロッケ キャロットソースサラダ ミネストローネ	パン なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖 マカロニ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 鶏卵 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ もやし 人参 コーン にんにく トマト 缶詰 白菜 さやいんげん	782 kcal 27.8 g 32.8 g	<p>4日～10日 歯と口の健康週間</p> <p>6月4日から10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。食べ物をおいしく食べたり、おしゃべりをしたり、スポーツで力を発揮したりするには健康な歯が大切です。そこでこの一週間は、噛み応えのあるかつお、ごぼう、さつま芋、大豆、れんこんを給食に取り入れました。意識してよく噛んで食べましょう。</p>
2	火	肉うどん 牛乳 白身魚のみそ焼き 揚げごぼうサラダ	うどん なたね油 上白糖 白すりごま	牛乳 豚肉 油揚げ たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ 生姜	761 kcal 42.9 g 27.6 g	
3	水	ピビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ かんきつ果物	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 かんきつ果物	791 kcal 36.7 g 28.3 g	
4	木	ご飯 牛乳 かつおの甘辛揚げ 和風サラダ 豚汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 かつお わかめ 豚肉 赤みそ 白みそ 絹豆腐	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 人参 練り梅 ごぼう 大根 こんにやく	762 kcal 41.6 g 18.1 g	
5	金	ご飯 牛乳 ごぼうバーグ じゃが芋とツナの和え物 すまし汁	米 なたね油 片栗粉 上白糖 じゃが芋 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ 生姜 えのき茸 長ねぎ キャベツ もやし 人参 大根 小松菜	773 kcal 35.5 g 21.6 g	
8	月	ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 豚肉と野菜の煮物 さつまいものみそ汁	米 なたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋 さつまいも	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 生揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにやく 大根 チンゲン菜 キャベツ 生姜 わけぎ	770 kcal 37.6 g 20.3 g	
9	火	コッペパン 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き コールスローサラダ ポークビーンズ	パン なたね油 上白糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	キャベツ 人参 コーン にんにく 玉ねぎ トマトジュース	757 kcal 45.3 g 30.2 g	
10	水	カミカミ丼 牛乳 じゃこサラダ かんきつ果物	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ もやし かんきつ果物	811 kcal 32.7 g 24.7 g	
11	木	わかめご飯 牛乳 いわしバーグ 梅ドレ揚げ豆サラダ かきたま汁	米 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油	牛乳 わかめ 鶏肉 いわし 押し豆腐 赤みそ ひよこ豆 木綿豆腐 鶏卵	長ねぎ 人参 生姜 玉ねぎ キャベツ コーン 練り梅 小松菜	787 kcal 38.1 g 22.9 g	
12	金	スタミナ丼 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 白いりごま ワンタンの皮	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ水煮 人参 干し椎茸 ビーマン もやし きゅうり キャベツ 長ねぎ にはら	751 kcal 36.0 g 18.7 g	
15	月	すきやき丼 牛乳 キャベツのごま和え 冬瓜汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま ごま油	牛乳 豚肉 押し豆腐 かまぼこ 油揚げ	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ しらたき 長ねぎ キャベツ もやし 冬瓜 小松菜	755 kcal 36.3 g 20.6 g	
16	火	ご飯 牛乳 さばのピリ辛焼き 大根のこっくり煮 みそ汁	米 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 絹豆腐	長ねぎ 生姜 にんにく 人参 大根 さやいんげん 玉ねぎ	774 kcal 39.9 g 22.9 g	
17	水	豆腐のうま煮丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豆乳ドレッシングサラダ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま ごま油 白ねりごま	牛乳 豚肉 押し豆腐 大豆 ちりめんじゃこ 豆乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ 枝豆 キャベツ もやし きゅうり	830 kcal 40.9 g 28.4 g	
18	木	豚飯 牛乳 マーミナチャンプルー 和風汁 サーターアングァー	米 なたね油 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 小麦粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 鶏肉 うずらの卵 鶏卵	たけのこ水煮 長ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 大根	788 kcal 33.6 g 22.8 g	
19	金	黒砂糖パン 牛乳 タンドリーチキン 洋風揚げ豆サラダ ポトフ	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ひよこ豆 ベーコン フランクフルト	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ キャベツ	750 kcal 37.0 g 28.8 g	
22	月	たんめん 牛乳 白身魚の香り揚げ こんにやくと大根のナムル	中華麺 なたね油 片栗粉 小麦粉 ごま油 上白糖 白すりごま	牛乳 豚肉 たら	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし キャベツ にはら 長ねぎ しそ葉 しらたき 大根 チンゲン菜	765 kcal 39.3 g 22.3 g	
23	火	ピラフ 牛乳 チキンソーシアリアビンソース 揚げじゃがサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン にんにく 大根 小松菜 キャベツ	774 kcal 35.8 g 24.4 g	
24	水	生揚げの甘みそ丼 牛乳 野菜炒め メロン	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ 生揚げ 焼き竹輪 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ こんにやく ビーマン 干し椎茸 もやし チンゲン菜 メロン	781 kcal 35.4 g 22.6 g	
25	木	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 小玉すいか	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 海藻ミックス	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン すいか	759 kcal 27.1 g 19.1 g	
26	金	こぎつねご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 呉汁	米 上白糖 なたね油 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ 豚肉 白みそ 赤みそ 大豆	人参 にんにく もやし 小松菜 大根 こんにやく 長ねぎ	750 kcal 45.5 g 21.7 g	
29	月	ご飯 牛乳 あじフライ 野菜のからし和え もずくのみそ汁	米 小麦粉 上白糖 じゃが芋	牛乳 あじ 鶏卵 もずく 白みそ 赤みそ 油揚げ	キャベツ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ わけぎ	765 kcal 35.0 g 21.9 g	
30	火	ミートソースパゲッティ 牛乳 イタリアンサラダ 小玉すいか	スパゲッティ なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 キャベツ もやし すいか	750 kcal 30.7 g 26.5 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。
昨今の天候不良により事前の品種確定が難しく、柑橘類についてはかんきつ果物と表記しています。



教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。