

2026年6月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	月	ごはん	○	ほうれん草オムレツ きゅうりの土佐あえ ひじきの煮物	牛乳 たまご かつおぶし とり肉 がんもどき ひじき	ほうれんそう にんじん きゅうり レモン果汁 ごぼう たけのこ えだまめ	米 こんにゃく さとう 油	615	23.8	21.5
2	火	玄米ごはん	○	ハヤシライス ブロッコリーのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ハム	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 玄米 じゃがいも クルトン ドレッシング 油 ハヤシルー	674	20.2	26.1
3	水	ごはん	○	白身魚のなんばんづけ あずか汁	牛乳 メルルーサ とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい	米 さとう でんぷん 油	590	26.0	16.8
4	木	食パン	○	ボークビーンズ 切り干し大根とわかめのサラダ いちごジャム	牛乳 ミックスビーンズ ぶた肉 ツナ わかめ	にんじん トマト こまつな にんにく たまねぎ 切り干し大根	パン じゃがいも さとう いちごジャム 油 ごま	635	26.1	21.4
5	金	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ いかときゅうりの梅あえ アセロラゼリー	牛乳 こうやどうふ とり肉 かまぼこ たまご いか	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり うめ	米 さとう 油 アセロラゼリー	616	26.1	16.1
8	月	ごはん	○	まぐろカツ ワンタンスープ	牛乳 まぐろカツ ワンタン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ きくらげ	米 油	619	19.4	20.2
9	火	ごはん	○	ひじきと厚あげの煮物 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ たまご ひじき	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま油 ごま	612	20.4	20.0
10	水	ごはん	○	いわしの煮つけ 豚汁 こんぶとお茶のふりかけ	牛乳 いわし とうふ みそ	にんじん ねぎ うめ たまねぎ はくさい	米 こんにゃく 油	596	22.9	21.0
11	木	コッペパン	○	ミートソーススパゲティ ももゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ グリンピース みかん もも パイン	パン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	680	22.2	21.1
12	金	ごはん	○	とりとこんさいのつくね そくせきづけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 つくね ぶた肉 大豆 さつまあげ 塩こんぶ	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう	米 さとう でんぷん こんにゃく 油 ごま ごま油	628	23.5	18.1
15	月	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ ふしめん汁	牛乳 さば とり肉 油あげ	にんじん ねぎ だいこん すだち果汁 ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぷん ふしめん 油	618	26.4	20.3
16	火	麦ごはん	○	貝だくさん牛丼 酢の物 ヨーグルト	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 麦 こんにゃく さとう 油 ごま	633	21.4	20.0
17	水	ごはん	○	肉だんごのあますあん 野菜のみそいため	牛乳 肉だんご ぶた肉 牛肉 みそ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	633	23.0	22.4
18	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ピーナッツあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 がんもどき ちくわ ハム	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ピーナッツ	610	23.0	17.9
19	金	ごはん	○	とり肉のねぎソースがけ ミニトマト わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ わかめ	ねぎ ミニトマト にんじん たまねぎ えのきだけ コーン	米 さとう でんぷん 油 ごま ごま油	590	24.0	20.4
22	月	ごはん	○	さわらのごまみそがけ 切り干し大根のいため煮	牛乳 さわら みそ とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん 切り干し大根 たけのこ	米 さとう 油 ごま	659	29.4	20.0
23	火	ごはん	○	厚あげの中華煮 もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 厚あげ さつまあげ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい えだまめ もやし	米 さとう でんぷん 油 ごま油	607	23.6	19.9
24	水	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース ポテトスープ	牛乳 ベーコン ハンバーグ(ぶた肉・とり肉)	にんじん パセリ たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム コーン	米 さとう じゃがいも 油	604	20.0	19.7
25	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 ハム	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ナン ドレッシング カレールー	649	25.9	27.2
26	金	ごはん	○	白身魚フライ ポイルキャベツ もち麦入りすまし汁 パックソース	牛乳 ホキ とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん 干しいたけ	米 もち麦 油	592	23.3	17.4
29	月	玄米ごはん	○	とりそぼろ丼 中華コーンスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	米 玄米 さとう 油	620	23.8	21.4
30	火	ごはん	○	パオズ 八宝菜	牛乳 パオズ ぶた肉 うずらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう でんぷん 油	615	24.4	20.0

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

平均	623	23.6	20.4
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g