

2026年 6月 予定献立表



稲敷市立江戸崎学校給食センター

摂取基準値	エネルギー たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	kcal (g)	小学校 27.0 2.0	中学校 65.0 34.0 2.5
-------	---------------------------------	-------------	--------------------	----------------------------

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物			小学校	中学校
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	ハンバーグおろしソース	鶏肉 大豆			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん パン粉		しょうゆ 食塩 こしょう 大根おろしソース	633 26.6	782 31.5
	磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし 白菜			しょうゆ	2.3	2.7
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 ねぎ		ざといも こんにゃく	和風だし		
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	チャプチェ	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ だけのこ	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう	615 23.3	760 27.4
	オーシャンサラダ	かにかまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢 こしょう	2.0	2.3
	かきたま汁	豆腐 鶏卵		人参 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ マッシュルーム	でんぷん		食塩 しょうゆ 酒 和風だし		
3 水	ソフト中華めん 牛乳		牛乳			ソフト中華めん				
	塩ラーメンスープ	豚肉 なたと		人参 小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ			食塩 塩ラーメンスープ 鶏がらスープ	614 25.6	840 33.9
	にらまんじゅう	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 砂糖 パン粉	油	しょうゆ 食塩	2.8	3.6
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング		
4 木	◇ かみかみ献立 ◇									
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	いかのサラサ揚げ	いか			しょうが	でんぷん	油	酒 しょうゆ カレー粉	693 29.0	848 34.3
	筑前煮	鶏肉		人参 いんげん	ごぼう れんこん 干し椎茸	こんにゃく ざといも 砂糖		しょうゆ みりん 酒 和風だし	2.3	2.7
	きのこのみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌			キャベツ しめじ えのきたけ マッシュルーム ねぎ			和風だし		
歯と口の健康週間ゼリー				レモン果汁		ナタデココ	ゼリー			
5 金	食パン 牛乳		牛乳			食パン				
	白身魚フライ	すけそうたら				パン粉 でんぷん	油	食塩 こしょう ソース	626 24.0	772 28.9
	ジャーマンポテト	ハム		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		スープストック 食塩 こしょう	2.7	3.3
	アルファベットスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	マカロニ		スープストック こしょう 食塩		
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	照り焼きチキン	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		酒 しょうゆ みりん 食塩	628 31.1	789 39.0
	ブロッコリーおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ	2.2	2.6
	四川風スープ	豚肉 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	春雨	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 トウバンジャン こしょう		
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	れんこん入り肉団子	鶏肉 大豆			れんこん 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん 食塩 酢	672 26.7	848 32.6
	ナムル			人参 小松菜	もやし		ごま ナムルドレッシング		1.9	2.4
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 大豆		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸	砂糖 でんぷん	ごま油	しょうゆ テンメンジャン みりん 鶏がらスープ		
10 水	スパゲッティナポリタン	ベーコン		人参 トマト ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	スパゲッティ	油	ケチャップ ソース こしょう		
	牛乳		牛乳							
	ポテトカップグラタン	豆乳 おから		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 砂糖	ショートニング 油	食塩	664 21.9	844 26.4
	チキンサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごま ごまドレッシング		2.3	2.9
クロワッサン					クロワッサン					
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも	あおさ			パン粉 小麦粉	油		646 26.5	846 34.1
	きゅうりとキャベツの昆布和え		塩昆布		きゅうり キャベツ		ごま油	しょうゆ	1.8	2.3
	親子煮	鶏肉 油揚げ 鶏卵		人参	玉ねぎ 白菜 だけのこ	砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩		
12 金	◇ 味めぐり ～メキシコ～ ◇									
	丸パン 牛乳		牛乳			丸パン				
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			酒 チリパウダー 食塩 ブラックペッパー	665 32.7	807 39.7
	かぼちゃと豆のサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース	赤いんげん豆	ノンエックマヨネーズ		2.3	2.9
	メキシカンスープ	ベーコン		人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		鶏がらスープ チリパウダー 食塩 こしょう		
トリプルゼリー				ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁		ゼリー				
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖 でんぷん			687 25.7	873 32.0
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 いんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	2.5	3.1
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		和風だし		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	たまご焼き	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 食塩	639 25.7	790 30.3
	マーボー春雨	豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	春雨 でんぷん	ごま油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース 鶏がらスープ みりん	2.0	2.4
	餃子スープ	豚肉 鶏肉		小松菜 人参	キャベツ ねぎ しょうが 白菜	砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	酒 しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう みりん		

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料・その他	エネルギー (kcal)		
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		小学校	中学校	
17 水	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん				
	きつねうどん汁	鶏肉 油揚げ		人参 ほうれん草	大根 ねぎ 干し椎茸			しょうゆ 食塩 みりん 和風だし	624 28.1 3.2	849 36.9 4.3	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり				てんぷら粉				
	豆腐サラダ	豆腐	わかめ	人参	きゅうり キャベツ		ごま ナムルドレッシング				
18 木	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	春雨サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨	和風ドレッシング				
	ナタデココフルーツ				パインアップル りんご もも	ナタデココ					
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが グリンピース	にんにく	じゃがいも	油	カレールーウ ケチャップ ソース	697 18.1 1.8	859 21.2 2.1
19 金	◇ 食育の日～地場産献立～ ◇										
	食パン 牛乳		牛乳				食パン				
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			にんにく しょうが			塩こうじ しょうゆ	627 33.3 2.6	766 39.4 3.2	
	稲藪ポテトサラダ			人参	きゅうり		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
なすのミネストローネ	ベーコン 大豆		人参 枝豆 トマト	玉ねぎ なす マッシュルーム にんにく		マカロニ 砂糖		コンソメ 食塩 こしょう			
22 月	◇ だしの日 ◇										
	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	さわら醤油焼き	さわら			すだち果汁			しょうゆ みりん	637 29.1 1.9	789 34.8 2.3	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 でんぷん		しょうゆ 酒 みりん		
けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸		こんにゃく さといも	ごま油	だしパック (さば節、かつお節、煮干) しょうゆ 食塩			
23 火	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	春巻			人参 なら	キャベツ 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 にんにく	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 油	しょうゆ 食塩 こしょう	671 21.1 2.1	805 24.4 2.4	
	にんじんしりしり	ツナ 鶏卵		人参			砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし		
	ワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし 干し椎茸	ワンタン	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう			
24 水	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	中華めん	油	焼きそばソース ソース			
	牛乳		牛乳								
	餃子	豚肉 鶏肉		なら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ 食塩	644 26.5 3.1	806 32.3 3.9	
	パンパンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごま パンパンジードレッシング				
バターロール						バターロール					
25 木	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	いかなゲット	いか たちお 大豆					砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	食塩	680 24.1 2.4	860 29.8 2.9
	もやしとほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草 人参	もやし				しょうゆ		
	ハヤシライス	豚肉		人参 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム しょうが	にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		
26 金	丸パン 牛乳		牛乳				丸パン				
	かぼちゃのコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	食塩 ソース	700 25.3 2.5	856 30.2 3.1
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ		砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		ケチャップ ソース しょうゆ		
	夏野菜のクリームスープ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 赤パプリカ 枝豆	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム		じゃがいも		シチュールーウ コンソメ 食塩 こしょう		
29 月	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でんぷん	油	しょうゆ 食塩 酒	686 26.6 2.1	852 31.8 2.5
	ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆 さつま揚げ	ひじき	人参	ごぼう		しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん		
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参	だけのこ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 とうもろこし			ごま	鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
30 火	ごはん 牛乳		牛乳				米				
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが		パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		食塩	690 25.4 2.0	877 31.0 2.5
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 人参	だけのこ にんにく しょうが		砂糖 でんぷん	ごま油	しょうゆ オイスターソース		
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸				和風だし		

※都合により、献立を変更する場合があります。

6月 給食だより



6月は
食育月間

未来へつながる「食」を考えよう

●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎ に気をつけ 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	-------------------------------	---

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう!

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品を バランスよく 食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり 飲んだりするのは やめましょう</p>	<p>食べた後は 歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	---------------------------------------	---	----------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物何からできて いるか、どこから来る のかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を 選ぶ。</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす。</p>
--	--	--