

2026年 6月 予定献立表



稲敷市立東学校給食センター

摂取基準値	エネルギーたんぱく質食塩相当量 (g)	kcal (g)	幼稚園 小1 小2 小3 小4 小5 小6 小7 小8 小9 小10 小11 小12	中学校
	20.0	2.0	650 27.0 2.0	830 34.0 2.5

日 曜	献立名	主な材料と食品分類						エネルギー・たんぱく質・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		調味料・その他			
		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	幼稚園	小学校	中学校	
1 月	食パン 牛乳		牛乳			食パン					
	白身魚フライ	すけそうたら	大豆			パン粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩 こしょう ※ソース	455	622	729
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		スープストック 食塩 こしょう	224	28.0	33.5
	アルファベットスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ		スープストック 食塩 こしょう	21	2.8	3.3
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	チャブチ	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 こしょう	507	617	764
	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 とうもろこし		※玉ねぎドレッシング		21.1	25.0	29.5
	かきたま汁	鶏卵 豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		和風だし しょうゆ 食塩 酒	1.7	2.0	2.4
3 水	スパゲティナポリタン	ベーコン		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	油	ケチャップ ソース こしょう スープストック			
	牛乳		牛乳								
	野菜グラタン	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	567	654	742
	チキンサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり とうもろこし		※ごまドレッシング		18.3	21.1	23.9
	クロワッサン					クロワッサン		1.9	2.3	2.7	
4 木	◇ かみかみ献立 ◇										
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	かみかみタコメンチ	すけそうたら たこ	あおさ粉		キャベツ 紅しょうが	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	食塩 ※ソース	577	684	840
	筑前煮	鶏肉		人参 いんげん	れんこん ごぼう 干し椎茸	こんにゃく さといも 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	54.3	57.3	62.0
	きのこのみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌			キャベツ えのきたけ しめじ ねぎ			和風だし	2.2	2.5	2.9
	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	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		みりん しょうゆ 食塩 酒	504	613	770
	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	25.2	30.1	37.5
	四川風スープ	豚肉 豆腐		小松菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸	春雨	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 食塩 トウバンジャン こしょう	1.8	2.2	2.6
8 月	丸パン 牛乳		牛乳			丸パン					
	チーズチキンカツ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉	油	こしょう 食塩 ※ソース	571	697	802
	マカロニサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	※ノンエッグマヨネーズ	こしょう	26.0	26.0	33.8
	肉団子のトマトスープ	鶏肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン粉 でんぷん 砂糖		食塩 鶏がらスープ こしょう スープストック	2.7	3.3	3.8
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	春巻き			人参	キャベツ 玉ねぎ	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 食塩	540	650	827
	にんじんしりしり	ツナ 鶏卵		人参		砂糖	ごま 油	食塩 しょうゆ 和風だし	17.0	19.7	23.3
ワンタンスープ	豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし ねぎ 干し椎茸	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 食塩 しょうゆ こしょう	1.6	1.9	2.3	
10 水	中華めん					中華めん					
	みそラーメンスープ	豚肉 なると		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ ねぎ			みそラーメンの素 食塩 鶏ガラスープ こしょう	543	626	782
	牛乳		牛乳						23.8	27.6	33.1
	にらまんじゅう	鶏肉		にら	キャベツ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 食塩 コチュジャン	2.5	3.0	3.9
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり		※塩中華ドレッシング				
11 木	◇ だしの日 ◇										
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
	さわらのしょうゆ焼き	さわら			すだち			しょうゆ みりん	542	645	800
	じゃがいものそばろ煮	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		和風だし しょうゆ 酒 みりん	26.6	29.9	35.7
けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ねぎ	さといも こんにゃく	ごま油	しょうゆ 食塩 だしパック (さば節・かつお節・煮干)	1.5	1.7	2.0	
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	さばのカレー煮	さば		トマト	ももピューレ にんにく 梅肉 しょうが	砂糖	油	食塩 カレー粉	552	652	787
	五目きんぴら	鶏肉 ざつまいも		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	24.8	27.2	31.0
	たまねぎのみそ汁	油揚げ 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ			和風だし	1.9	2.2	2.5
15 月	◇ 世界味めぐり～メキシコ～ ◇										
	食パン 牛乳		牛乳			食パン					
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			酒 チリパウダー こしょう 食塩	456	634	722
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース	赤いんげん豆	※ノンエッグマヨネーズ		26.0	33.4	38.0
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 しょうが にんにく	ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		鶏がらスープ 食塩 こしょう チリパウダー	1.9	2.6	3.1	
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	厚焼き玉子	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 食塩	541	646	798
	マーボー春雨	豚肉		人参	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	春雨 砂糖	ごま油	テンメンジャン トウバンジャン 酒	21.6	24.6	29.0
餃子スープ	豚肉 鶏肉		人参 小松菜	キャベツ ねぎ しょうが 白菜	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	食塩 しょうゆ みりん 酒 中華だし	1.8	2.1	2.5	

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						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		調味料・その他	幼稚園	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				
17	水	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	焼きそばめん		焼きそばソース			
		牛乳		牛乳								
		ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩	543 22.9 2.6	652 27.0 3.2	784 31.9 3.9
		パンパンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		※パンパンジードレッシング				
		ロールパン					ロールパン					
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			米					
		ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉	油		532 24.3 1.4	644 28.2 1.7	838 35.8 2.1
		塩昆布和え		昆布		キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ			
		親子煮	鶏肉 油揚げ 鶏卵		人参	玉ねぎ 白菜 たけのこ	砂糖		和風だし しょうゆ 食塩 酒 みりん			
19	金	◇ 食育の日～地産献立～ ◇										
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			しょうが にんにく			塩こうじ しょうゆ	520 23.1 1.6	634 27.5 1.9	795 34.4 2.3
		ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり	じゃがいも	※ノンエッグマヨネーズ				
		なすのみそ汁	油揚げ 味噌		人参 ほうれん草	なす 玉ねぎ ねぎ			和風だし			
22	月	丸パン 発酵乳(マスカット)		発酵乳		マスカット果汁	丸パン					
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	食塩 ※ソース	543 21.9 2.3	673 26.5 2.8	785 30.3 3.2
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参 パセリ トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		ソース ケチャップ こしょう コンソメ			
		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 赤ピーマン 枝豆	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも		シチュールウ コンソメ 食塩 こしょう			
23	火	ごはん 牛乳		牛乳			米					
		肉団子	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	食塩 酒 しょうゆ 酢	534 21.2 1.6	635 24.4 1.9	803 29.7 2.3
		もやしのナムル			小松菜 人参	もやし		ごま ※ナムルドレッシング				
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		人参	玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	中華だし しょうゆ 酒			
24	水	ソフトめん					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	520 23.7 1.8	624 28.4 2.2	824 36.3 2.6
		牛乳		牛乳								
		さつまいも天ぷら					さつまいも 天ぷら粉	油				
		豆腐サラダ	豆腐		人参	キャベツ きゅうり		※和風ドレッシング				
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			米					
		シューマイ	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		食塩	535 22.9 1.9	636 26.2 2.2	805 32.1 2.7
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 人参	たけのこ にんにく しょうが	でんぷん	ごま油	しょうゆ オイスターソース こしょう			
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも		和風だし			
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん					
		おさかなナゲット	あじ 大豆				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	カレー粉 食塩	585 21.8 2.1	696 24.7 2.5	880 30.5 3.1
		おひたし	かつお節		ほうれん草 人参	もやし			しょうゆ			
		チキンカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉		ソース ケチャップ カレールウ			
29	月	食パン 牛乳		牛乳			食パン					
		キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	食塩 しょうゆ ※ソース	482 20.7 2.5	649 26.3 3.2	767 30.9 3.9
		ペンネジェノパーゼ	ベーコン		バジル	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	食塩 こしょう			
		野菜スープ	豚肉		人参	白菜 玉ねぎ マッシュルーム			スープストック 食塩 こしょう しょうゆ			
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			米					
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん	油	酒 しょうゆ 食塩	567 23.3 1.8	692 27.7 2.2	854 32.7 2.6
		ひじきの炒り煮	油揚げ 大豆 さつまいも	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	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 とうもろこし たけのこ		ごま油	中華だし しょうゆ 食塩 こしょう			





※献立は、都合により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

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

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

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

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

●食の未来のためにできること

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