

6月 こんだて表(小学生)

令和8年度 澁川市北部学校給食共同調理場

月	日	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1	月	ごはん	牛乳	牛肉コロッケソースかけ キムタクごはんの具【長野県発祥】 いか団子のすまし汁	ふたにく いか たら ぎゅうにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ●たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しいたけ はくさいキムチ	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	669 25.1 2.4	
2	火	ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい(2個) うま塩サラダ 麻婆豆腐	ふたにく だいず とうふ とり たら	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ キャベツ にんにく しょうが ●たまねぎ たけのこ えだまめ	ごはん さとう パンこ でんぷん ごまぎこ	ドレッシング ごまあぶら	699 27.4 2.2	
3	水	ゆめロール	牛乳	ハムチーズピカタ(▲たこナゲット) 赤城のレタスサラダ じゃがいものポタージュ	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	●レタス きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	684 23.3 2.5	
苗と口の健康週間「かみかみメニュー」												
4	木	ごはん	牛乳	手持ちしゃも磯辺フリッター かみかみ丼の具 豆乳みそスープ	ししゃも ふたにく ふたにく だいず あぶらあげ とうりゅう	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが ごぼう ●たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう ごまぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	658 28.1 2.3	
ワールドカップ応援献立(アメリカ・カナダ・メキシコ共催)												
5	金	バーカー ハウス	牛乳	ハンバーグバーベキューソース カナディアンポテトサラダ ポソレ【メキシコスープ】	とりにく ふたにく だいず	牛乳	にんじん	●たまねぎ きゅうり にんにく えのきたけ コーン キャベツ りんご レモン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	678 28.2 2.4	
8	月	ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト	ふたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	●たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく もやし グリンピース しめじ こんにゃく	ごはん	あぶら ドレッシング	622 21.1 2.4	
9	火	ごはん	牛乳	ヒシンの具 春雨スープ チンパン【あんまん】	ふたにく だいず とうふ なるど	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが ごぼう たけのこ ねぎ だいずもやし だいこん ●たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん あんこ ごまぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	699 26.2 1.7	
10	水	黒パン	牛乳	チーズオムレツ(▲ウインナー) ツナサラダ ラビオリスープ	たまご とり ふたにく ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー いんげん こまつな パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ	パン じゃがいも ごまぎこ	あぶら ドレッシング	616 27.1 2.1	
行事食「入梅」												
11	木	ごはん	牛乳	いわしの主要煮 肉じゃが 鮎のみそ汁 ☆梅ゼリー	いわし ふたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	●たまねぎ キャベツ もやし グリンピース だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ぶ ゼリー	あぶら	654 25.4 2.5	
12	金	バック うどん	牛乳	野菜かき揚げ ごま酢あえ カレーうどん汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン きゅうり キャベツ ●たまねぎ ねぎ しめじ	うどん ごまぎこ さとう	あげあぶら ごま	659 23.5 2.4	
15	月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) かみなりこんにゃく 高野豆腐のみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ ごうやとうふ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう ●たまねぎ もやし えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	ごまあぶら	630 27.5 2.3	
16	火	ごはん	牛乳	中華丼の具 わかめと油揚げのスープ 日向夏ゼリー	ふたにく いか なるど あさり とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが ●たまねぎ もやし たけのこ ねぎ だいこん キャベツ しめじ しいたけ えのきたけ	ごはん でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	640 28.1 2.3	
17	水	ロールパン	ジョア (プレーン)	マスタードチキン イタリアンサラダ コーンチャウダー	とりにく ベーコン	ジョア 牛乳 クリーム	にんじん ●ブロッコリー パセリ	しょうが きーマン ●キャベツ きゅうり ●たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	671 26.6 2.4	
滋賀県の郷土料理												
18	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ しょいめしの具 打ち醤油	とりにく とうふ ふたにく だいず さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	●たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ だいこん ねぎ まいたけ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ ごまぎこ	あげあぶら あぶら	708 28.2 2.1	
19	金	丸パン横切り	牛乳	ソーセージステーキ ごぼうサラダ トマトスープ	ソーセージ とりにく ベーコン かつおぶし	牛乳	にんじん トマト パセリ	ごぼう えだまめ きゅうり にんにく ●たまねぎ だいこん ●キャベツ	パン じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	633 28.5 2.8	
沖縄県の料理												
22	月	ごはん	牛乳	タコライスの具 タコミート チーズサラダ もずくスープ	ふたにく だいず とうふ	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが ●たまねぎ ねぎ ●キャベツ きゅうり だいこん しいたけ えのきたけ エリンギ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	604 25.0 2.1	
23	火	ごはん	牛乳	一口カツ 野菜たっぷりカレー ◆こだまスイカ	ふたにく とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ ●ズッキーニ コーン えだまめ りんご スイカ	ごはん ●じゃがいも パンこ でんぷん	あげあぶら あぶら	684 21.7 2.3	
24	水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン ビーンズサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	とりにく だいず おから	牛乳	にんじん ●ブロッコリー トマト パセリ	えだまめ きゅうり にんにく たまねぎ ●キャベツ コーン しめじ	パン こめこ ●じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	679 28.3 2.2	
25	木 (おかわりかけ)	ごはん	牛乳	摩羯きし(▲和風きんぴら包み) 切り干し大根のきめ煮 まえばしtonon汁	たまご ふたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん しょうが ごぼう ●たまねぎ だいこん ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう ●じゃがいも すいとん	あぶら バター	657 25.4 2.5	
26	金	小メロン パン	牛乳	チキンナゲット(2個) グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	とりにく ツナ	牛乳 クリーム	にんじん ●ブロッコリー パセリ	えだまめ きゅうり にんにく ●たまねぎ ●キャベツ エリンギ コーン グリンピース	パン マカロニ パンこ	オリーブあぶら ドレッシング	691 29.5 1.7	
29	月	バック ラーメン	牛乳 (コービー牛 乳のもと)	カレーちくわ風味焼き チヨレキサラダ 醤油ラーメンスープ	ちくわ ふたにく とりにく なるど	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	にんにく ●たまねぎ ●コーン ねぎ ●キャベツ だいこん きゅうり メンマ	ちゅうかめん ごまぎこ	あぶら ドレッシング	598 25.1 3.0	
30	火	ごはん	牛乳	あじフィレフライソースかけ 梅の香りとえ ふわふわたまごのみそ汁(▲たまご抜きみそ汁)	あじ たまご とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり ●たまねぎ うめ えのきたけ	ごはん パンこ ごまぎこ	あげあぶら	632 27.4 2.2	

●は澁川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。
※材料の都合で献立が変わることがあります

※9日「チンパン」は韓国のおあんまんのことです。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

5日 ~ワールドカップ応援献立~

・カナディアンポテトサラダ・カナダのポテトサラダ、マヨネーズに粒マスタード入れて和えて作ります。
・ポソレ・・・鶏肉や豚肉でとっただし汁でとうもろこしなどの野菜を煮込んだ料理。

18日 ~滋賀県の郷土料理~

・しょいめし・・・だしと調味料で具を煮て米に炊き込み料理。給食ではごはんに混ぜる具として提供します。

22日 ~沖縄県の料理~

・タコライスの具・・・タコミート、チーズ、野菜。ごはんのせて食べる沖縄県発祥の料理。