



6月 こんだて表(中学生)



令和8年度 茨川市北部学校給食共同調理場

	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		総量(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	牛肉ロケットソースかけ 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 でんぶん	あぶら ごまあぶら	766 23.7 3.0
2火	ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい(2個) つま塩サラダ 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 だけのこ えだまめ	ごはん さとう パンこ でんぶん こむぎこ	ドレッシング ごまあぶら	812 31.1 2.7
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	852 28.0 3.0
歯と口の健康週間「かみかみメニュー」										
4木	ごはん	牛乳	子持ちし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 とりにく だいず あぶらあげ とうにゅう	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 だけのこ もやし キャベツ ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	773 31.8 2.6
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	パーカー 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【メキシカンスープ】	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 えのきだけ 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	853 34.5 3.2
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	766 24.2 2.8
9火	ごはん	牛乳	ヒビンパの具 春雨スープ チンパン【あんまん】	ふたにく だいず とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ごぼう だけのこ 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 こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	808 29.5 1.8
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 とりにく 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 えのきだけ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	760 32.7 2.6
行事食「入梅」										
11木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 肉じゃが 麩のみそ汁 ☆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	750 28.3 2.8
12金	バック うどん	牛乳	野菜かき揚げ こま酢あえ 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 こむぎこ さとう	あげあぶら ごま	814 28.1 3.1
15月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3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 えのきだけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	ごまあぶら	778 33.5 2.7
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 なると 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 だけのこ ねぎ だいこん キャベツ しめじ しいたけ えのきだけ	ごはん でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	751 32.3 2.6
17水	ロールパン	ジョア (ブレン)	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 きピーマン ●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	844 32.1 2.9
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 打ち豆汁	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 こむぎこ	あげあぶら あぶら	816 32.0 2.6
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	750 33.1 2.8
沖縄県の料理										
22月	ごはん	牛乳	タコライス 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 えのきだけ エリンギ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	750 29.3 2.2
23火	ごはん	牛乳	一ロカツ 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 でんぶん	あげあぶら あぶら	789 24.2 2.7
24水	ミルクパン	牛乳	コーングラタン ピーンスサラダ 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	812 33.6 2.8
25木 (おからからのけ)	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲和風きんぴら包み) 切り干し大根の含め煮 まえばしTonton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	759 27.8 2.9
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	818 33.8 2.1
29月	バック ラーメン	牛乳 (コーヒー牛 乳のもと)	カレーちくわ風味焼き チョレギサラダ 醤油ラーメンスープ	ちくわ ふたにく とりにく なると	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	にんにく ●たまねぎ もやし 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 こむぎこ	あぶら ドレッシング	750 29.9 3.4
30火	ごはん	牛乳	あじフィレフライソースかけ 梅の香り和え 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 えのきだけ	ごはん パンこ こむぎこ	あげあぶら	751 31.6 2.6

●は茨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

※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む料理。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。ごはんにかけて食べる沖縄県発祥の料理。

※9日「チンパン」は韓国のおあんまんのことです。