



6月 こんだて表 (小学校)



令和8年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のり物	おかず・その他	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		栄養成分 (たんぱく質・脂質)
				たんぱく質	無塩質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
1月	小型ロールパン	牛乳	鶏肉のレモンバジルナゲット(1.2年1個 3年~2個) イタリアンサラダ トノロックスバゲッティ (▲米粉マカロニのトノロッソ)	とりにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	パセリ レモン にんにく きゅうり コーン キャベツ ●たまねぎ マッシュルーム	パン さとう スバゲッティ	あぶら ドレッシング	619 26.3 2.7
2火	スタミナ炒め丼 (ごはん)	牛乳	スタミナ炒め丼の具 中華スープ ◆小玉すいか	ぶたにく なると	牛乳	ピーマン にら にんじん	しょうが にんにく ●たまねぎ もやし しいたけ コーン キャベツ すいか	ごはん さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	615 24.5 2.1
3水	ミルクパン	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ 豆乳コーンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト パプリカ にんじん	●たまねぎ コーン にんにく キャベツ りんご きゅうり	パン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ドレッシング	663 25.0 3.0
4木	ごはん	牛乳	あじの塩麹電田揚げ 切り干し大根の炒め煮 根菜汁 歯と口の健康週間ゼリー (レモンゼリーナタデココ入り)	アジ さつまあげ とうふ ぶたにく こうやとうふ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん ●しらたき ごぼう ●こんにやく ●たまねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう じゃがいも ゼリー でんぶん	あぶら あげあぶら	630 24.5 1.9
5金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ズッキーニとチキンのカレー かむかむ海藻サラダ 着のり小魚	とりにく ツナ かたくちいわし	牛乳 くまわかめ ごんぶ わかめ あおりのり	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ●ズッキーニ ●こんにやく ●たまねぎ	むぎごはん でんぶん ごめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	671 24.9 2.7
8月	ソフトフランス	牛乳	ハーブチキン ごぼうサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり コーン ●たまねぎ しめじ	パン ごめこ じゃがいも でんぶん	ドレッシング あぶら	641 28.2 3.1
9火	ごはん	牛乳	いわしの主菜煮 じゃがいもの南蛮煮 高野豆腐の味噌汁	いわし ぶたにく あつあげ とうふ こうやとうふ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ ●たまねぎ もやし ●こんにやく えのきだけ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	661 28.8 1.9
10水	かみかみ カレーうどん (☆ハックうどん)	牛乳	うどんの汁は残しましょう 塩分の取り過ぎになります 竹輪の磯辺揚げ 白濁のごま和え かみかみカレーうどんの汁	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	牛乳 あおりのり	にんじん ごまつな	だいこん れんこん ごぼう ●しらたき ●たまねぎ キャベツ	うどん でんぶん ごめこ さとう	あぶら あげあぶら ごま	641 23.4 3.8
11木	こぎつねごはん (ごはん)	牛乳	厚揚げステーキ(▲いかステーキ) こぎつねごはんの具 田舎汁	たまご とりにく だいず あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん ●しいたけ ●たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	629 29.4 2.4
12金	背割りコッペパン	牛乳	FIFAワールドカップ2026応援献立「アメリカ」 ウイナー (1.2年1本 3年以上2本) スラッピージョー ABCスープ(▲米粉のマカロニスープ)	ウイナー ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく キャベツ ●ズッキーニ コーン ●たまねぎ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	632 30.6 3.0
15月	パーカーハウス	牛乳	野菜コロケソースがけ(▲ハンバーグ) ひよこ豆のサラダ 豆乳クラムチャウダー	だいず ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	にんじん	●たまねぎ コーン いんげん きゅうり ●キャベツ	パン パン じゃがいも ごおぎこ さとう でんぶん ひよこごまめ	あぶら あぶら ドレッシング	663 23.3 2.7
16火	ごはん のりふりかけ	牛乳	豆腐ハンバーグの和風ソース ひじきの炒め煮 キャベツ汁	とりにく こうや さつまあげ あぶらあげ だいず ぶたにく	牛乳 ひじきの のり	にんじん	えだまめ ●キャベツ ●たまねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	632 28.5 2.6
17水	ブランコッペ	牛乳	FMチキンナゲット(1.2年1個 3年以上2個) 赤城ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	とりにく おから ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	●ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり ●キャベツ ●たまねぎ にんにく ●こんにやく	パン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	664 27.6 2.7
18木	ごはん	牛乳	焼き餃子(▲FM甘酢肉団子) マーボー豆腐 塩中華サラダ	とりにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく だけのこ ねぎ もやし ●キャベツ コーン たまねぎ	ごはん でんぶん ごおぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	647 27.0 2.3
19金	しよいめし (ごはん)	牛乳	滋賀県の郷土料理「しよいめしの具」「打ち豆汁」 ますのマヨ焼き(たまごぬき) しよいめしの具 打ち豆汁	ます とりにく あぶらあげ だいず とうふ	牛乳	にんじん	●こんにやく しいたけ だいこん ●たまねぎ ねぎ えのきだけ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ (たまごぬき)	641 34.2 3.1
22月	食パン	牛乳 ミルメーク	ツナサンドの具 薯のりポテト ミートボールのトマトスープ	ツナ ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳 あおりのり	にんじん ごまつな	きゅうり にんにく コーン ●キャベツ セロリ ●たまねぎ しめじ ●ズッキーニ	パン さとう ●じゃがいも ミルメーク	あぶら マヨネーズ (たまごぬき)	638 23.9 2.4
23火	ごはん	牛乳	さばの香味ソースがけ 赤城ポテトとひじきの煮物 なめこのみそ汁	さば さつまあげ とうふ	牛乳 ひじきの わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく ねぎ ●こんにやく しいたけ だいこん なめこ	ごはん さとう ●じゃがいも	あぶら	632 23.1 2.8
24水	とんこつラーメン (☆ハックラーメン)	牛乳	ラーメンのスープは残しましょう 塩分の取り過ぎになります 厚揚げのカレー焼き 春雨サラダ とんこつラーメンスープ ☆ヨーグルト	あつあげ ハム ぶたにく なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チゲツヤイ	●きゅうり もやし ●たまねぎ にんにく	ラーメン さとう ほろさめ	あぶら ごまあぶら	634 25.2 4.4
25木	わかめごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 梅の香りあえ もやしと油揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが きゅうり ●キャベツ もやし ●たまねぎ だいこん うめ えのきだけ	ごはん でんぶん	あぶら ごま	632 23.9 2.7
26金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(1~4年1個 5.6年2個) (▲ウイナー) チンジャオロース トポギスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが にんにく ●しいたけ もやし だいこん だけのこ えのきだけ ●たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ごおぎこ トッポギ	あぶら ごまあぶら	611 26.5 2.3
29月	食パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ グリーンサラダ 赤城レタスのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン だいず	牛乳	ブロッコリー ごまつな にんじん	●キャベツ きゅうり ●レタス ●たまねぎ	パン さとう ●じゃがいも トッポギ	ドレッシング	620 25.4 2.8
30火	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア (ブルーベリー)	赤城ポテトとひじきのごまサラダ ハヤシソース	ぶたにく	ジョア ひじき	にんじん トマト	●たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム ●キャベツ	むぎごはん でんぶん ごめこ ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	679 20.1 3.0

☆:業者配送 ◆:配食用手袋 ●:茨川産を使用する予定

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵対応食

FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。