



# 6月 学校給食献立表

令和8年度

中岡市立中学校

日	曜	献立		主 な 食 品						エネルギー (kcal)	
		主食	副食	主に体の組織をつくるもの		主に身体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの			
				1群 (魚、肉、卵、豆・豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂類)		
1	月	ご飯	厚揚げのカレー煮 切り干し大根の中華サラダ	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ 生姜 切り干し大根 きゅうり もやし	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 ごま油	763	
2	火	食パン りんごジャム	スパゲティナポリタン ビーンズサラダ	ウインナー ツナ ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン	パン りんごジャム スパゲティ 砂糖	オリーブオイル	800	
3	水	ご飯	さばのホイル焼き 酢の物 春雨汁	鯖 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 切り干し大根 椎茸	米 砂糖 春雨		837	
4	木	食パン チョコ大豆クリーム 歯と口の健康週間	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 にらたまスープ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	ピーマン にら	生姜 玉ねぎ きくらげ 白ねぎ	パン でん粉 砂糖	チョコ大豆クリーム カシューナッツ 油 ごま油	828	
5	金	ご飯	さびなごのから揚げ 即席漬け 鶏団子のみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 さびなご 昆布	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 椎茸 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉	油 ごま	730	
8	月	ご飯	肉じゃが 野菜のみそマヨネーズ和え 昆布の佃煮	牛肉 ちくわ みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	729	
9	火	横割り丸パン	セルフバーガー (パン、野菜、キャベツのマヨネーズ和え) クラムチャウダー	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 マーガリン	902	
10	水	ご飯	いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	鰯 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのき茸 梅	米 砂糖 こんにゃく	油	728	
11	木	黒糖コッパン	焼きそば カムジャカビーンズ オレンジ	豚肉 天ぷら かつお節 大豆 黄粉	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし オレンジ	黒糖パン 中華麺 でん粉 砂糖	油	836	
12	金	麦ご飯	チキンカレー アーモンドのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご レーズン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン オリーブオイル アーモンド	795	
15	月	麦ご飯	中華丼 春巻き ひじきと枝豆の酢の物	豚肉 いか えび かまぼこ	牛乳 ひじき	人参	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 椎茸 生姜 白ねぎ 枝豆	米 麦 でん粉 砂糖 米粉 小麦粉	油 ごま油	829	
16	火	食パン いちご&マーガリン	ホキのマヨネーズ焼き 粉ふき芋 ミルファンティ	ホキ 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	白ねぎ 玉ねぎ	パン いちご&マーガリン じゃが芋 パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ	718	
17	水	 <b>期末考査</b>									
18	木	 <b>期末考査</b>									
19	金	ジャンバラヤ	コロコロサラダ コーンクリームスープ ゼリー	鶏肉 ウインナー ハム ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	810	
22	月	ご飯	マーボー豆腐 パンサンスー	牛肉 豚肉 大豆 豆腐 ハム みそ	牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	795	
23	火	ご飯	沖縄うどん ゴーヤチャンプルー シークウサーゼリー	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 かつお節	牛乳	ねぎ	生姜 白ねぎ ゴーヤ もやし	米 砂糖 うどん ゼリー	油	752	
24	水	ご飯	あじの磯辺フライ 昆布とあさりの炒め煮 けんちん汁	鱈 豚肉 あさり 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 あおさ	人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 ごぼう 大根 椎茸	米 砂糖 パン粉 こんにゃく	油	722	
25	木	キャロットパン	ポークビーンズ アスパラとキャベツのソテー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン	キャロットパン じゃが芋 砂糖	油	748	
26	金	ご飯	鶏肉とレバーのパーベキューソースがらめ 具だくさんみそ汁	鶏肉 鶏レバー 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	りんご 生姜 にんにく レモン キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	761	
29	月	麦ご飯	ドライカレー レンズ豆のスープ	豚肉 鶏レバー ベーコン レンズ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン レーズン 生姜 にんにく キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃが芋	油	749	
30	火	ミルクコッパン	クリームシチュー 野菜のソテー オレンジ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし オレンジ	ミルクパン じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	742	

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



6月は、アメリカ

6月の「世界のはてまで行って給食」は、「アメリカ」です。お楽しみに♪

○ジャンバラヤ

アメリカ南部で親しまれている、肉や野菜を入れて作る炊き込みご飯です。

○コロコロサラダ

アメリカの「チョップドサラダ」のように、具材を小さく切って食べやすくしたサラダです。

○コーンクリームスープ

コーンをたくさん育てているアメリカで親しまれている、クリーミーなスープです。