2026年(令和8年)6月分　学校給食献立表　小学校第一地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・月			2日・火			3日・水			4日・木			5日・金			8日・月		
献立名	こはん(こもり) ぎゅうにゅう あじつけのり みそラーメン ゆばサラダ			コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ とりにくのからあげ りんごヨーグルト			こはん ぎゅうにゅう ◇おやことじ なすのチョナムル			コッペパン ぎゅうにゅう きのことチンゲンサイのスープ やきそば プラム			こはん ぎゅうにゅう わかめスープ きんぴらだいず ぎゅうりと たくあんのあえもの			こはん ぎゅうにゅう すまじじる いわしのうめに キャベツのごまあえ		
材料名	味付けのり	1袋	○	豚肉	15	○	鶏肉	25	○	鶏肉	20	○	鶏肉	20	○	鶏肉	20	○
				酒	0.5		酒	0.5	○	酒	0.5		酒	0.5		酒	0.5	
	中華めん(冷凍)	40	□	にんじん	15	△	卵◆	50	○	しめじ	7	△	わかめ(塩蔵)	3.5	○	豆腐	30	○
	豚肉	25	○	たまねぎ	20	△	かまぼこ	5	○	えのきたけ	7	△	にんじん	10	△	わかめ(塩蔵)	2	○
	酒	0.5		キャベツ	25	△	にんじん	15	△	チンゲンサイ	10	△	たまねぎ	20	△	かまぼこ	5	○
	にんじん	10	△	ホールコーン	15	△	たまねぎ	45	△	たまねぎ	20	△	えのきたけ	8	△	にんじん	10	△
	キャベツ	20	△	ほうれんそう	5	△	ねぎ	5	△	にんじん	10	△	ねぎ	3	△	しめじ	6	△
	もやし	10	△	うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	4		もやし	10	△	うすくちしょうゆ	4		みつば	3	△
	ねぎ	3	△	こいくちしょうゆ	5		こいくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	0.5	△	うすくちしょうゆ	4	
	みそ	10	○	塩	0.1		砂糖	2	□	こいくちしょうゆ	0.2		塩	0.1		こいくちしょうゆ	0.2	
	うすくちしょうゆ	1		こしょう	0.01		塩	0.1		塩	0.1		こしょう	0.01		塩	0.5	
	しょうが	0.5	△	けずり節	2		本みりん	1		こしょう	0.01		けずり節	2		だし昆布	0.5	
	すりごま	0.5	□	水	110		でんぷん	0.5	□	けずり節	2		水	120		けずり節	2	
	砂糖	0.5	□				けずり節	1		水	120					水	120	
	酒	1		鶏肉	60	○	水	50					豚肉	17	○			
	塩	0.1		酒	0.5					中華めん(冷凍)	30	□	酒	0.5		いわし	50	○
	こしょう	0.02		塩	0.3		なす	30	△	豚肉	10	○	大豆(乾燥)	8	○	砂糖	2.5	□
	ごま油	0.5	□	こしょう	0.07		きゅうり	25	△	酒	0.5		ごぼう	15	△	こいくちしょうゆ	1.5	
	けずり節	2		でんぷん	7	□	にんにく	2	△	キャベツ	25	△	にんじん	10	△	本みりん	3	
	水	100		コーン油(揚げ物用)	6	□	うすくちしょうゆ	2.5	△	にんじん	5	△	つきこんにゃく	5	△	でんぷん	0.8	□
							酢	1.5	△	たまねぎ	15	△	こいくちしょうゆ	3.5	□	ねり梅	2	△
	ゆば	3	○	りんご(シロップ漬け)	40	△	砂糖	0.8	□	もやし	10	△	砂糖	2.5	□	酒	2.5	
	ツナ(オイル漬け)	15	○	ヨーグルト	45	○	ごま油	0.8	□	ねぎ	2	△	本みりん	0.5		水	10	
	キャベツ	20	△	砂糖	0.8	□	コチュジャン	0.2		コーン油(炒め物用)	0.5	□	コーン油(炒め物用)	0.5	□			
	きゅうり	15	△				塩	0.1		ウスターソース	5		ごま油	0.1	□	キャベツ	30	△
	うすくちしょうゆ	1.5					すりごま	1	□	とんかつソース	3		ごま	1	□	すりごま	1.5	□
	酢	2.5					ごま	0.5	□	塩	0.2					うすくちしょうゆ	1.5	□
	コーン油(炒め物用)	1	□							こしょう	0.01					砂糖	0.4	□
	砂糖	0.7	□							きゅうり	0.01							
	塩	0.1								あおのり	0.1	○						
	こしょう	0.01								かつお節	0.5	○						
										プラム	1個	△						
エネルギー／蛋白質	576kcal／21.8g			631kcal／27.7g			546kcal／21.6g			519kcal／20.7g			527kcal／20.3g			554kcal／25.1g		

日・曜	9日・火			10日・水			11日・木			12日・金			15日・月		
献立名	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー フレンチサラダ			こはん ぎゅうにゅう ふのみそしる こうやどうふのそぼろに じゃこピーマン			きなこあげパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ わかめあえ			こはん ぎゅうにゅう ◇かきたまじる キムチいりやさいいため			こはん ぎゅうにゅう もずくじる やきにく		
材料名	ナン	1個	□	ふ	2	□	コッペパン	1個	□	卵◆	30	○	鶏肉	20	○
				にんじん	10	△	コーン油(揚げ物用)	10	□	豆腐	30	○	酒	0.5	
	合いびきミンチ	30	○	たまねぎ	25	△	きな粉	5	○	にんじん	10	△	豆腐	30	○
	調理ワイン	1		うす揚げ	5	○	砂糖	3	□	たまねぎ	20	△	もずく	12	○
	にんじん	20	△	わかめ(塩蔵)	2	○	塩	0.05		みつば	3	△	にんじん	10	△
	たまねぎ	50	□	ねぎ	3	△				うすくちしょうゆ	4		かまぼこ	5	○
	じゃがいも	50	□	みそ	11	○				こいくちしょうゆ	0.2		しめじ	6	△
	にんにく	0.2	△	けずり節	3					塩	0.1		みつば	3	△
	しょうが	0.5	△	水	120					でんぷん	1	□	うすくちしょうゆ	4	
	コーン油(炒め物用)	0.5	□							だし昆布	0.5		こいくちしょうゆ	0.2	
	カレー粉	0.8								けずり節	2		塩	0.1	
	小麦粉	7	□	高野豆腐	8	○				水	100		本みりん	0.5	
	バター	5	□	鶏肉ミンチ(もも)	10	○							けずり節	2	
	コーン油(炒め物用)	5	□	酒	0.5					豚肉	30	○	水	100	
	チキンスープ	5		しょうが	0.5	△				酒	0.5				
	ウスターソース	4.5		みつば	2	△				白菜キムチ	20	△	牛肉	45	○
	ケチャップ	1.5	△	コーン油(炒め物用)	1	□				にんじん	5	△	酒	0.5	
	砂糖	2.5	□	塩	0.1					もやし	15	△	キャベツ	35	△
	こいくちしょうゆ	0.4		こしょう	0.01					ごま油	0.5	□	コーン油(炒め物用)	0.5	□
	本みりん	3		水	90								たまねぎ	0.5	△
	塩	1											にんじん	0.5	△
	こしょう	0.01		ハム	10	○							にんにく	0.2	△
	水	90		調理ワイン	0.5								しょうが	0.3	△
				コーン油(炒め物用)	0.5	□							みそ	1.2	○
	キャベツ	30	△	キャベツ	15	△							こいくちしょうゆ	2.5	
	すりごま	1.5	□	きゅうり	10	△							ウスターソース	1	
	うすくちしょうゆ	1.5	□	パインアップル(シロップ漬け)	15	△							本みりん	1	
	砂糖	0.4	□	酢	2								砂糖	1.2	□
				コーン油(炒め物用)	1	□							酒	0.5	
				砂糖	0.2	□							ケチャップ	1.2	△
				塩	0.2										
				こしょう	0.01										
				しらすぼし	3	○									
				酒	0.5										
				ピーマン	10	△									
				コーン油(炒め物用)	0.5	□									
				酢	2.5										
				うすくちしょうゆ	1.5	□									
				砂糖	0.7	□									
				塩	0.1										
エネルギー／蛋白質	564kcal／21.0g			533kcal／20.1g			596kcal／21.0g			525kcal／20.8g			562kcal／23.6g		

日・曜	16日・火			17日・水			18日・木			19日・金			22日・月		
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとレタスのスープ にらじゃが ココアクリーム			こはん ぎゅうにゅう なめこじる さばのチョリム ひじきふりかけ			コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ きびなごとだいずの かおりあえ れいとうパイン			こはん ぎゅうにゅう ばらじる ◇ゴーヤチャンプルー しらすふりかけ			こはん ぎゅうにゅう しおのり ◇にらたまスープ なすとぶたにくのみそいため		
材料名	はるさめ	7	□	なめこ	10	△	鶏肉	15	○	そうめんばち	7	□	塩のり	1袋	○
	鶏肉	20	○	豆腐	30	○	調理ワイン	0.5		かまぼこ	4	○			
	酒	0.5		にんじん	10	△	にんじん	15	△	うす揚げ	4	○	卵◆	30	○
	にんじん	10	△	たまねぎ	20	△	たまねぎ	35	△	にんじん	10	△	鶏肉	15	○
	たまねぎ	10	△	うす揚げ	4	△	米粉マカロニ	10	□	たまねぎ	15	△	酒	0.5	
	もやし	10	△	ねぎ	3	△	キャベツ	15	△	じゃがいも	30	□	にんじん	10	△
	干ししいたけ	0.3	△	みそ	11	○	トマト	10	△	干ししいたけ	0.3	△	たまねぎ	20	△
	レタス	10	△	いりこ	3		トマト(水煮)	15	△	ねぎ	3		はるさめ	5	□
	うすくちしょうゆ	4		水	110		いんげんまめ(乾燥)	5	○	うすくちしょうゆ	3		にら	3	△
	こいくちしょうゆ	0.2					パセリ	0.5	□	こいくちしょうゆ	0.2		うすくちしょうゆ	4	
	塩	0.1		さば	1枚	○	コーン油(炒め物用)	0.5	□	だし昆布	0.5		こいくちしょうゆ	0.2	
	こしょう	0.01		しょうが	0.5	△	ケチャップ	6	△	けずり節	2		塩	0.1	
	けずり節	2		にんにく	0.5	△	砂糖	0.5	□	水	120		こしょう	0.01	
	水	110		こいくちしょうゆ	3	□	ウスターソース	2					でんぷん	1	□
				砂糖	3		塩	0.2		にがうり	10	△	けずり節	2	
	豚肉ミンチ	12	○	コチュジャン	1		こしょう	0.01		豆腐	15	○	水	100	
	酒	0.5		酒	3		チキンスープ	7		豚肉	15	○			
	じゃがいも	60	□	みりん	1		水	80		酒	0.5		なす	35	△
	たまねぎ	8	△	水	15					にんじん	5	△	酒	4	□
	にら	5	△				きびなご	30	○	たまねぎ	10	△	コーン油(揚げ物用)	20	○
	塩	0.1		ひじき(乾燥)	1.5	○	酒	0.5		コーン油(炒め物用)	0.5	□	豚肉	20	○
	こしょう	0.02		かつお節	1	○	塩	0.1		卵◆	15	○	酒	0.5	
	コーン油(炒め物用)	0.5	□	こいくちしょうゆ	1.5	□	でんぷん	3	□	こいくちしょうゆ	2		にんじん	10	△
	うすくちしょうゆ	1		砂糖	1	□	大豆(乾燥)	4	○	塩	0.1		ピーマン	7	△
				本みりん	1		でんぷん	1	□	こしょう	0.01		しょうが	1	△
	牛乳	20	○				コーン油(揚げ物用)	5	□	ごま油	0.5	□	コーン油(炒め物用)	0.5	□
	砂糖	2	□				たまねぎ	8	△				みそ	3	○
	コーンスターチ	1.5	□				砂糖	3.5	□	しらすぼし	5	○	こいくちしょうゆ	1	
	ココア	0.4					こいくちしょうゆ	2.5		酒	0.2	□	砂糖	0.5	□
	ワイン(白)	0.5					酢	2		かつお節	0.5	○	本みりん	1	
	生クリーム	0.8	○							こいくちしょうゆ	0.1	○			
							パインアップル(冷凍)	1個	△	本みりん	1				
										ごま	1	□			
エネルギー／蛋白質	523kcal／20.2g			583kcal／23.8g			617kcal／23.7g			539kcal／20.2g			570kcal／20.4g		

日・曜	23日・火			24日・水			25日・木			26日・金			29日・月		
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ チキンのバジルソテー ラタトゥユ			シシジューシー ぎゅうにゅう みそしる きりぼしだいこんの にもの			コッペパン ぎゅうにゅう わかめとどうがんのスープ ポークビーンズ ◇カスタードクリーム ＜除去食対応不可＞			こはん(こもり) ぎゅうにゅう カレーうどん さばとかいそうのあえもの			こはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ わふうサラダ		
材料名	ワンタンの皮	7	□	精白米	65	□	鶏肉	15	○	うどん(冷凍)	60	□	豚肉ミンチ	25	○
	豚肉	20	○	水	85		酒	0.5		豚肉	25	○	酒	0.5	
	酒	0.5		豚肉	10	○	わかめ(塩蔵)	3.5	○	酒	0.5		豆腐	120	○
	にんじん	10	△	酒	0.3		とうがん	30	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△
	たまねぎ	20	△	コーン油(炒め物用)	1	□	にんじん	10	△	たまねぎ	30	△	たまねぎ	50	△
	干ししいたけ	0.3	△	にんじん	3	△	えのきたけ	12	△	うす揚げ	7	○	トマト	15	△
	もやし	10	△	角切り昆布	1	○	ねぎ	3	△	ねぎ	3	△	コーン油(炒め物用)	0.5	□
	ねぎ	3	△	干ししいたけ	0.3	△	こいくちしょうゆ	0.2		塩	0.1		にんにく	0.3	△
	うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	5		うすくちしょうゆ	4		カレー粉	0.8		しょうが	1	△
	こいくちしょうゆ	0.2		こいくちしょうゆ	1		塩	0.1		こいくちしょうゆ	6		コーン油(炒め物用)	0.5	□
	塩	0.1		酒	0.5		こしょう	0.01		うすくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	2	
	こしょう	0.01		けずり節	2		けずり節	2		砂糖	1	□	砂糖	1	□
	けずり節	2		水	120		水	120		みそ	11	○	ウスターソース	3	
	水	120								本みりん	1.5	□	とんかつソース	3	
				豆腐	40	○	豚肉	20	○	でんぷん	1.5	□	ポークビーンズ	6	
	鶏肉	45	○	うす揚げ	4	○	調理ワイン	0.5		だし昆布	0.5		トマトピューレ	10	△
	塩	0.2		にんじん	10	△	大豆(乾燥)	10	○	けずり節	2		ケチャップ	5	△
	こしょう	0.02		たまねぎ	15	△	にんじん	10	△	水	100		デミグラスソース	7	
	ワイン(白)	0.5	□	わかめ(塩蔵)	2	○	たまねぎ	40	△				砂糖	0.3	□
	にんにく	0.2	△	ねぎ	3	△	うす揚げ	7	○	海藻(乾燥)	1	○	塩	0.5	
	オリーブオイル	1	□	みそ	11	○	ねぎ	3	△	さば(オイル漬け)	15	○	こしょう	0.02	
	バジルペースト	5		けずり節	3		塩	0.1		きゅうり	30	△	水	90	
				水	120		カレー粉	0.8		酢	2	□			
	なす	8	△				こいくちしょうゆ	6		砂糖	0.5	□	キャベツ	30	△
	ズッキーニ	8	△	切り干し大根	5	△	うすくちしょうゆ	1		ごま油	1	□	きゅうり	15	△
	たまねぎ	12	△	鶏肉	20	○	こいくちしょうゆ	1	□	すりごま	1	□	かつお節	2	○
	赤ピーマン	8	△	酒	0.5		ごま油	0.5	□	ごま	0.5	□	砂糖	0.8	□
	トマト	8	△	塩こしょう	0.01		すりごま	1	□				こいくちしょうゆ	1	
	にんにく	0.1	△	水	5		ごま	0.5	□				酢	2	
	オリーブオイル	1	□										ツナ(オイル漬け)	20	○
	ケチャップ	4	△	牛乳	27	○							酢	2.5	
	調理ワイン	0.5		卵◆	5	○							砂糖	0.7	□
	塩	0.1		砂糖	4	□							うすくちしょうゆ	1.5	
	こしょう	0.01		コーンスターチ	2	□									
				バター	1	□									
				ワイン(白)	0.7										
エネルギー／蛋白質	548kcal／25.0g			516kcal／20.3g			546kcal／24.1g			573kcal／20.5g			594kcal／23.0g		

日・曜	30日・火		
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー ひじきサラダ		
材料名	牛肉	30	○
	調理ワイン	1	
	にんじん	15	△
	たまねぎ	50	△
	トマト	15	△
	コーン油(炒め物用)	0.5	□
	にんにく	0.3	△
	小麦粉	5	□
	コーン油(炒め物用)	2	□
	バター	3	□
	ウスターソース	3	
	とんかつソース	3	
	ポークビーンズ	6	
	トマトピューレ	10	△
	ケチャップ	5	△
	デミグラスソース	7	
	砂糖	0.3	□
	塩	0.5	
	こしょう	0.02	
	水	90	
	ひじき(乾燥)	1	○
	にんじん	5	△
	きゅうり	25	△
	ツナ(オイル漬け)	20	○
	酢	2.5	
	砂糖	0.7	□
	うすくちしょうゆ	1.5	
エネルギー／蛋白質	607kcal／22.1g		

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。

平均栄養摂取量　エネルギー561kcal　たんぱくしつ22.1g