

# 令和8年6月分献立表



## 吉見町学校給食センター

目標

よくかんで食べよう

日	曜	スプ リン	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (8大アレルギー)		食品のしゅるい			えいようりょう	
				小麦、卵、乳、えび、かに そば、落花生、クルミ ○付はコンタミネーション	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	大 小	エネ ギー (kcal)
1	月	箸	わかめごはん 牛乳@250 ジャーマンスープ チキンカツ きゅうりのポンすあえ	小麦 卵 乳 えび かに 落花生	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	わかめごはん じゃがいも マカロニ パンこ あぶら	618 781	21.6 27.1	
2	火	スプ	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ あつやきたまご こまあえ	小麦 卵 乳 かに	牛乳 みそ あつあげ あつやきたまご	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ にら キャベツ	ごはん こまあぶら さとう でんぷん こま	707 857	25.5 30.8	
3	水	箸	ごはん 牛乳 ビーフンスープ アジのなんばんづけ にんじんシリシリ	小麦 卵 乳 えび	牛乳 アジ とりにく ツナフレーク	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが ねぎ しらたき とうもろこし	ごはん ビーフン でんぷん あぶら こまあぶら さとう	640 775	24.1 28.7	
4	木	箸	じこなうどん 牛乳 さんさいうどんじる あんまん カミカミサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦 卵 そば 乳 えび	牛乳 あぶらあげ かまぼこ いか	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	じこなうどん さとう あんまん たまねぎドレッシング	650 758	25.2 29.4	
5	金	スプ	ごはん 牛乳 わかめスープ チキンナゲット ソイどんのぐ	小麦 乳	牛乳 わかめ あぶらあげ チキンナゲット ベーコン だいす	にんじん もやし たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう カレールウ	689 856	25.5 32.0	
8	月	スプ	ごはん 牛乳 レタスのスープ とりにくのトマトに カラフルサラダ (フレンチドレッシング) アーモンドこざかな	小麦 卵 乳 えび かに 落花生 クルミ	牛乳 とりにく ベーコン かたくちいわし	たまねぎ レタス にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも でんぷん フレンチドレッシング アーモンド	667 804	24.6 28.8	
9	火	箸	ツイストパン 牛乳 やきそば ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ヨーグルト	小麦 卵 乳 えび かに そば	牛乳 とりレバー あおのり ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり	ツイストパン ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	649 824	22.9 27.5	
10	水	箸	ごはん 牛乳 とんじる とりのてりやきソース くきわかめサラダ (わふうドレッシング)	小麦 乳	牛乳 とうふ みそ とりにく くきわかめ わかめ	ごぼう だいにん こんにゃく ねぎ もやし きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん わふうドレッシング	644 ---	24.4 ---	
11	木	箸	ちゅうかめん 牛乳 チャンボンめん ぼうぎょうざ ツナのソテー	小麦 卵 そば 乳 えび かに	牛乳 なると えび いか ツナフレーク ぼうぎょうざのぐ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら ぼうぎょうざのかわ あぶら	613 ---	26.8 ---	
12	金	箸	ごはん 牛乳 じゃがいものなんばんに コーンシューマイ キャベツのおかかあえ	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とりにく コーンシューマイのぐ かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう コーンシューマイのかわ	642 ---	20.4 ---	
15	月	箸	ごはん 牛乳 やさいスープ チーズインハンバーグ かてめしのぐ	小麦 卵 乳 えび	牛乳 とりにく チーズインハンバーグ やきちくわ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう ごぼう ほししいたけ こんにゃく	ごはん あぶら さとう	662 793	24.0 28.1	
16	火	箸	ごはん 牛乳 さいのくにしいとん いわしのうめに こんにゃくのピリからいため	小麦 卵 そば	牛乳 いわし とりにく ふたにく	ごぼう ぶなしめじ こまつな ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく ピーマン	ごはん すいとん あぶら さとう	674 795	25.6 29.8	
17	水	箸	ごはん 牛乳 じゃがいものみそじる やきにくどんのぐ ナムル	小麦 乳	牛乳 みそ あぶらあげ ふたにく	にんじん たまねぎ にんにく こんにゃく ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま ごまあぶら	672 816	26.2 31.6	
18	木	箸	ソフトめん 牛乳 きつねうどんじる てづくりアメリカンドッグ やさいのごしきあえ	小麦 卵 そば 乳 えび	牛乳 あぶらあげ かまぼこ フランクフルト	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん さとう ホットケーキミックス あぶら	688 852	28.3 34.8	
19	金	スプ	むぎごはん 牛乳 カレー オムレツ ブロッコリーのソテー	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とりレバー こなチーズ オムレツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ	700 851	22.0 26.1	
22	月	箸	ごはん 牛乳 もずくじる ゼリーフライ あぶらみそどんのぐ	小麦 卵 えび かに	牛乳 もずく ふたにく みそ	にんじん えのきだけ しょうが ほうれんそう たまねぎ なす ピーマン ねぎ	ごはん ゼリーフライ あぶら さとう	669 811	22.4 26.7	
23	火	スプ	こどもパンスライス ☆コーヒーミルク ごぼうのクリームスープ スラッピージョー きゅうりのサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 卵 乳	牛乳 とりにく ベーコン ふたにく	ごぼう たまねぎ とうもろこし トマト もやし キャベツ きゅうり	こどもパン バター ホワイトルウ あぶら さとう でんぷん イタリアンドレッシング	641 810	22.9 28.6	
24	水	箸	ごはん 牛乳 すましじる ハンバーグかぼすソース ごもくきんぴら	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ わかめ ハンバーグ さつまあげ	にんじん ほししいたけ かぼす ごぼう しらたき えだまめ	ごはん あぶら さとう でんぷん こまあぶら	660 803	24.1 29.4	
25	木	箸	ちゅうかめん 牛乳 とうにゅうみそラーメン ひとくちさきみフライ れいとうみかん	小麦 卵 そば 乳 かに	牛乳 なると とうにゅう みそ とりにく	しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ みかん	ちゅうかめん あぶら パンこ	705 865	27.1 33.7	
26	金	箸	ごはん 牛乳@250 けんちんじる あまずくだんご キャベツとウィンナーのソテー	小麦 卵 乳	牛乳 とうふ あぶらあげ にくだんご ウィンナー	にんじん ごぼう だいにん ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら	646 757	23.2 26.4	
29	月	箸	ごはん (おかかふりかけ) 牛乳@250 モロヘイヤのスープ とりにくのスタミナため ☆あじさいゼリー	小麦 卵 えび かに	牛乳 とりにく とうふ おかかふりかけ	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら	ごはん じゃがいも あぶら あじさいゼリー	621 772	22.0 27.9	
30	火	箸	ごはん 牛乳 ワンタンスープ たらのチリソース きゅうりのさっぱりづけ	小麦 卵 えび	牛乳 たら とりにく	にんじん もやし キャベツ ねぎ たまねぎ きゅうり トマト	ごはん ごまあぶら ワンタンのかわ でんぷん あぶら さとう	608 763	22.4 28.2	

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。  
( ) 中は、つけるもの、または、かけるものです。

太字は吉見産の食材を使用しています。  
☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

実施回数

小 22  
中 19