



がつ 6月 きゅうしよくこんだてひょう  
給食献立表

今月の目標  
衛生に気をつけて食べよう。

令和8年  
有佐小学校

日	曜	牛乳	献立名		食品名		
			主食・デザート等	おかず・他	赤 血や肉になる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子をととのえる
1	月	○	チキンカレー 一食おさつスティック	梅肉入り海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 麦 じゃがいも 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが もやし きゅうり 梅
2	火	○	セルフ中華丼	茎わかめの酢の物 野菜ソイぎょうざ	牛乳 豚肉 うずらの卵 茎わかめ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが たけのこ しいたけ もやし きゅうり 野菜ソイぎょうざ
3	水	○	麦ごはん	きびなごサクサクフライ ひじき和え 豆腐と麩入りみそ汁	牛乳 きびなご ひじき 豆腐 油揚げ みそ だしiriこ	米 麦 油 麩	ピーマン もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき ほうれん草
4	木	○	黒糖パン 歯と口の健康週間ゼリー	大豆ミートのスパゲティ チーズとアーモンドのサラダ	牛乳 牛肉 大豆 チーズ ロースハム	パン スパゲティ 油 砂糖 アーモンド ゼリー	人参 にんにく ブロccoli キャベツ 玉ねぎ
5	金	○	麦ごはん	白身魚の甘酢あんかけ かみかみサラダ すまし汁	牛乳 ホキ 大豆 ロースハム わかめ 豆腐 だし昆布 かつお節	米 麦 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり コーン ねぎ えのき ごぼう しめじ 小松菜
8	月	○	白ごはん	たっぷりイカカツ 野菜のあえもの 豚汁	牛乳 いか 鶏肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	もやし キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 大根 ごぼう しょうが ねぎ
9	火	○	麦ごはん	さばカレー醤油漬 わさび和え にらと玉ねぎのスープ	牛乳 さば ロースハム 豆腐	米 麦	キャベツ きゅうり 人参 わさび にら 玉ねぎ きくらげ ねぎ
10	水	○	麦ごはん	チャージャン豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	いんげん たけのこ 人参 玉ねぎ しょうが しいたけ なす もやし キャベツ にら
11	木	○	揚げパン	タイピーエン ハムサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 うずらの卵 かまぼこ ロースハム	パン 砂糖 油 春雨 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり ブロccoli
12	金	○	白ごはん	いわしのかぼすレモン煮 豆腐サラダ 根菜つくね入り和風スープ	牛乳 いわし 豆腐 鶏肉 かつお節 出し昆布	米 片栗粉 こんにゃく 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん 大根 しいたけ チンゲン菜
15	月	○	麦ごはん	さんま梅煮 野菜炒め みそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ 出しiriこ	米 麦 油	ピーマン もやし キャベツ いんげん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ なす
16	火	○	セルフ豚キムチ丼	中華スープ いりここと大豆のかりんとう	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 大豆 いりこ	米 油 黒砂糖	キャベツ 人参 ねぎ しめじ 白菜キムチ 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ ブロccoli
17	水	○	麦ごはん	味噌カツ 五色あえ もずく汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 もずく 豆腐 かつお節 だし昆布	米 麦 油 砂糖 春雨 ごま	にんにく ねぎ きゅうり もやし 人参 コーン 玉ねぎ えのき
18	木	○	セルフバーガー レモンゼリー	野菜のマヨネーズ和え 枝豆のクリームスープ	牛乳 ミートハンバーグ ベーコン	パン 砂糖 マヨネーズ ゼリー	キャベツ もやし 人参 枝豆 玉ねぎ
19	金	○	麦ごはん  ふるさとくまさんデー	ちくわの磯辺揚げ ミックスビーンズファイバーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ちくわ ミックスビーンズ ひじき 鶏肉 卵 青のり	米 麦 小麦粉 片栗粉 油	人参 きゅうり コーン トマト キャベツ 玉ねぎ
22	月	○	菜めし	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	広島菜 人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり
23	火	○	麦ごはん	魚のマヨネーズ焼き 根菜とベーコンの塩麹きんぴら 白玉汁	牛乳 鶏肉 削り節 出し昆布 ホキ ベーコン	米 麦 白玉餅 マヨネーズ 砂糖 油	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ れんこん ごぼう
24	水	○	梅ゆかりごはん	野菜のレモンあえ 親子うどん	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	米 麦 砂糖 うどん 油	ゆかり キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ しょうが
25	木	○	ナン	ドライカレー パインサラダ じゃがいものスープ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	ナン 油 じゃがいも	玉ねぎ トマト ピーマン いんげん しょうが にんにく しめじ 人参 パセリ キャベツ パイン 枝豆 きゅうり
26	金	○	白ごはん	塩さば ピーナッツあえ けんちん汁	牛乳 さば 豆腐 出しiriこ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく ピーナッツ	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 大根 ねぎ
29	月	○	白ごはん	豚肉と野菜の煮込み 切り干し大根のごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 昆布 ひじきのり佃煮	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 ごま	ごぼう 人参 枝豆 しょうが 大根 キャベツ
30	火	○	黒糖パン	ミネストローネ イタリアンサラダ	牛乳 ミックスビーンズ 大豆 チーズ	パン マカロニ じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト にんにく きゅうり パセリ

※物資の都合により献立を変更する場合があります。