

今月の旬の食材
きゅうり、トマト、メロン
じゃがいも、にんにく
たまねぎ、にんじん
しそ、かぼちゃ

令和8年度 6月 給食献立表

八代市立八竜小学校
八代市立坂本中学校

今月の献立のねらい 歯によい食べ物を知ろう！



日	曜	献立名	赤	緑	黄
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
1	月	麦ご飯 牛乳 みそカツ 五色和え もずく汁	牛乳 豚肉 ささみ もずく 豆腐	ねぎ きゅうり もやし 人参 コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨
2	火	セルフ中華丼 牛乳 わかめの酢の物 きょうざ	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ わかめ きょうざ	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま
3	水	黒糖パン 牛乳 大豆ミートのスパゲティ チーズとアーモンドのサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 牛肉 大豆 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 フロッコリー キャベツ	パン 油 砂糖 スパゲティ ゼリー アーモンド
4	木	麦ご飯 牛乳 きびなごサクサクフライ ゆかり和え 豆腐と麩入りみそ汁	牛乳 きびなご 豆腐 麩	ピーマン パプリカ もやし 人参 きゅうり ゆかり 玉ねぎ ねぎ えのきたけ ほうれん草	米 麦 油
5	金	麦ご飯 牛乳 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 ハム わかめ 豆腐	玉ねぎ ピーマン 人参 ごぼう きゅうり コーン ねぎ しめじ えのきたけ 小松菜	米 麦 油 砂糖 でん粉
8	月	白ご飯 牛乳 たっぷりイカカツ 野菜の和え物 豚汁	牛乳 イカカツ 豚肉 厚揚げ	もやし キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも
9	火	麦ご飯 牛乳 さばカレー醤油漬け わさび和え にらと玉ねぎのスープ	牛乳 さば ハム 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 にら 玉ねぎ きくらげ ねぎ	米 麦 油 でん粉
10	水	食パン 牛乳 デキシー黒豆きなこクリーム タイピーエン ハムサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵 ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり フロッコリー	パン 油 砂糖 ごま油 クリーム 春雨
11	木	麦ご飯 牛乳 チャーチャン豆腐 ナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	いんげん たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ なす もやし キャベツ にら	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま
12	金	白ご飯 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 豆腐サラダ 根菜つくね入り和風スープ	牛乳 さんま 豆腐 ささみ つくね	キャベツ きゅうり 人参 大根 しいたけ チンゲンサイ	米 油 でん粉 こんにゃく じゃがいも
15	月	麦ご飯 牛乳 野菜炒め みそ汁 豆腐入松風焼き	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	パプリカ 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	米 麦 油 砂糖 ごま パン粉
16	火	セルフ豚キムチ丼 牛乳 中華スープ いりこ大豆のかりんとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 いりこ	キャベツ 人参 ねぎ しめじ 白菜キムチ 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ フロッコリー ねぎ	米 油 黒砂糖 アーモンド
17	水	救給カレー 牛乳 梅肉入り海藻サラダ 一食さつまいもスティック	牛乳 わかめ	もやし きゅうり 梅	救給カレー さつまいも
18	木	セルフバーガー 牛乳 ポイル野菜 枝豆のクリームスープ レモンゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ 人参 もやし 枝豆 玉ねぎ	パン 砂糖 ゼリー
19	金	麦ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 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 青のり 大豆 天福豆 ひじき ハム 卵 金時豆	人参 きゅうり コーン ごぼう 玉ねぎ トマト キャベツ	米 麦 油 でん粉
22	月	麦ご飯 牛乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ひじきのり佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ ひじきのり佃煮	人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま
23	火	麦ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 白玉汁 根菜とベーコンの塩こうじきんぴら	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン	えのきたけ 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう れんこん	米 麦 油 砂糖 白玉餅 こんにゃく
24	水	ドライカレー ナン 牛乳 じゃがいものスープ パインサラダ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ トマト ピーマン 人参 いんげん しめじ パセリ きゅうり キャベツ パイン 枝豆	ナン 油 じゃがいも
25	木	ゆかりご飯 牛乳 親子うどん 野菜のレモン和え	牛乳 鶏肉 卵	ゆかり キャベツ きゅうり レモン しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 麦 油 砂糖 うどん麺 ごま
26	金	白ご飯 牛乳 塩サバ ごま和え けんちん汁	牛乳 さば 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 大根 ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく でん粉
29	月	白ご飯 牛乳 豚肉と野菜の煮込み 切り干し大根のごま和え いりこの佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ 昆布 いりこ	ごぼう 人参 枝豆 切り干し大根 キャベツ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま
30	火	大豆チャーハン 牛乳 トマトオムレツ ミネストローネ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 オムレツ チーズ	コーン 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ かぼちゃ きゅうり	米 ごま油 マカロニ じゃがいも

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。