みなづき(わがし)

6月 学校給食献立予定表

令和８年度
泉が丘小学校

給食回数 22

こんだて名				おもな ざいりょう							
				おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる			
ひにち ようび	主食	ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物など	米・パン・めん・いも・さとう	あぶら	肉・魚・卵・大豆製品	ぎゅうにゅう・海藻・小魚	緑黄色野菜（色のこいやさい）	淡色野菜 きのこ	淡色野菜 くだもの	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 塩分(g)
1 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	タコライス（タコスミート・レタス） キャベツのスープ ベビーパイン	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく パイン	レタス	602 22.1 16.9 1.8
2 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらとはるさめのいためもの まろやかみそしる ふりかけ（さけぱっぱ）	こめ むぎ さとう はるさめ こんにゃく	あぶら	たまご とりにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが		590 23.4 15.7 2.1
3 水 かみかみこんだて	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あじのきしゅうづけやき ごまあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう うめ だいこん		549 21.8 13.1 1.9
4 木 かみかみこんだて	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	パン じゃがいも さとう	あぶら	ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく		657 22.2 23.9 2.7
5 金 かみかみこんだて	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こもちシシャモフライ なまあげのからみいため おひたし かみかみこんぶ	こめ パンこ さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが キャベツ		732 24.6 25.3 2.0
8 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのさんみやき からしあえ どさんこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	メルルーサ（しろみざかな） ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ にんにく ねぎ		577 26.4 13.0 2.2
9 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークミンチカツ ゆでやさい かんこくふうみそしる	こめ むぎ パンこ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし にんにく キャベツ		677 24.1 22.1 2.1
10 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう もやしのキムチあえ わんたんスープ あじつけのり	こめ ワンタン	むぎ	とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	だいこん キャベツ ねぎ もやし		571 21.5 11.8 2.2
11 木	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	トマトミートオムレツ ゆでやさい カレースープ	ぱん マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	きなこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	もやし たまねぎ	とうもろこし	698 22.5 25.9 2.5
12 金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ゆでやさい あじさいゼリー	こめ むぎ こめこ ゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ マッシュルーム たまねぎ		701 20.9 21.6 1.7
15 月 けんみんの日	もちきぬかいりごはん	ぎゅうにゅう	モロフライ もやしとにらのごまあえ かんぴょうのみそしる けんみんのひいちごゼリー	こめ もちきぬか こむぎこ さとう ゼリー	あぶら パンこ ごま	モロ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ かんぴょう いちご もやし		687 26.2 18.0 2.3
16 火 ちさんちしょう	もちきぬかいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ゆでやさい（にんにくじょうゆあえ） とんじる	こめ こめこ もちきぬか じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ にんにく だいこん ねぎ	しょうが ごぼう	685 22.1 24.4 1.9
17 水 ちさんちしょう	もちきぬかいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ	こめ もちきぬか さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	しいたけ もやし たまねぎ にんにく		606 25.7 19.8 2.1
18 木 ちさんちしょう	コッペパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム あげじゃがいものトマトソースがらめ トマトいりやさいスープ いちごヨーグルト	パン じゃがいも ジャム	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん こまつな トマト	にんにく もやし いちご	たまねぎ	697 26 23.0 2.4
19 金	もちきぬかいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため さっぱりあえ かきたまじる	こめ もちきぬか かたくりこ	あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	ねぎ	628 28.1 20.4 1.7
22 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご おかかあえ（かつおぶし） ぶたにくとごぼうのにもの	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが えだまめ ごぼう		598 24.3 15.7 1.8
23 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため バンサンスウ	こめ もちきぬか さとう はるさめ かたくりこ	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ もやし にんにく	しめじ	617 22.5 19.1 1.4
24 水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフこうやどうふごはんのぐ さばのみそに いそべあえ（きざみのり）	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく さば こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ ごぼう		667 25.6 23.8 1.7
25 木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフねぎしおぶたどん フォー（こめこめんいりのスープ）	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが ねぎ たまねぎ もやし	レモン にんにく	613 25.2 16.7 2.0
26 金	ナン	ぎゅうにゅう	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい セノビーゼリー	ナン はちみつ ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ セロリー にんにく とうもろこし	たまねぎ しょうが	588 23.3 18.7 2.6
29 月	あじつきごはん	ぎゅうにゅう	げんきもりもりどん （渋谷区の給食メニュー） はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく たまご	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが		640 25.6 21.5 2.3
30 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークシューマイ きりぼしだいこんのナムル なつのにくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ しらたき	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ にんにく えだまめ		666 22.7 19.2 1.9



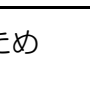
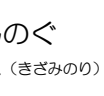


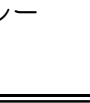
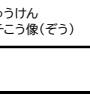


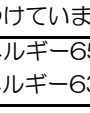








しょくじマナーしゅうかん

ちさんちしょうウィーク



地産地消ウイークに使用予定の栃木県産の食品に印をつけています。　献立は都合により変更することがあります。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー650kcal　たんぱく質21.1～32.5ｇ　脂質14.4～21.7ｇ　塩分２ｇ以下
６月一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー638kcal　たんぱく質23.9g　脂質19.5ｇ　塩分2.0ｇ

6月は食育月間