

令和8年6月分 学校給食献立表(小学校)

日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	○クファージュシー ○牛乳 ○マーミナチャンプルー ○もずく汁 ○シークワーサーゼリー	○麦ごはん ○牛乳 ○じゃがいものそぼろ煮 ★もやしの梅風味 ○ゆかりふりかけ	○パン ○牛乳 ○ニョッキのトマト煮 ★海藻サラダ (減塩和風ドレッシング付)	○麦ごはん ○牛乳 ★さばのよしる干し ○きんぴらごぼう ○えのきたけのみそ汁	○パン ○牛乳 ○かきあげ(すめめ入り) ○五目スープ ○りんごジャム	○ピビンパ (ごはん) ○牛乳 ○トッポギスープ	○ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★はりはり煮	○減量パン ○牛乳 ○豆苗のスパゲッティ ★焼き野菜	○ごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○白玉のみそ汁	○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○白身魚のマリネ ○レタススープ ○いちごジャム	○ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん<除> ○すまし汁
	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	米 [1-2年生 60, 3-4年生 70, 5-6年生 80] 豚肉 20 ● 細切り昆布 2 ● にんじん 10 ▲ 塩 0.6 こいししょうゆ 3 ポークブイオン 1 サラダ油 0.5 ■ 水 10 水(煮汁とも) 米の 1.4倍 ベーコン(スライス) 15 ● にら 5 ▲ にんじん 10 ▲ 緑豆太もやし 30 ▲ (冷)絹厚あげ 35 ● チンゲン菜 10 ▲ こいししょうゆ 2 みりん 0.5 (冷)もずく 7 ● ふ(汁物用) 2 ■ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130 シークワーサーゼリー(50g) 1個 ■	米 [1-2年生 60, 3-4年生 70, 5-6年生 80] 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 豚ひき肉 35 ● にんじん 20 ▲ たまねぎ 40 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 45 ■ さやいんげん 5 ▲ さとう 3 ■ こいししょうゆ 4.5 酒 1.5 水 0~20 かたくり粉 1 ■ まぐろ油漬 20 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 45 ▲ 上乾ちりめん 2 ● さとう 1 ■ うす口しょうゆ 1 酒 0.4 梅肉 1 ▲ 水 0~5 ゆかりふりかけ(1.7g) 1袋 ▲	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)ポテトニョッキ 30 ■ トマトピューレ 10 ▲ トマトケチャップ 7 パセリ 0.5 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.5 ■ こいししょうゆ 1.5 ポークブイオン 3 水 95 キャバツ (冷)むき枝豆 40 ▲ にんじん 7 ▲ 海藻ミックス(干) 0.4 ● 減塩和風ドレッシング(8ml) 1袋 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 15 ■ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	米 [1-2年生 60, 3-4年生 70, 5-6年生 80] 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 さば(よしる干し50g) 1切 ● クッキングシート 豚肉 15 ● ささがきごぼう 25 ▲ にんじん 5 ▲ つきこんにゃく 10 ごま油 0.3 ■ さとう 1.2 ■ こいししょうゆ 1.8 酒 0.5 水 0~10 白ごま 1 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 15 ■ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 りんごジャム(15g) 1袋 ■	ささがきごぼう 5 ▲ ひじき 0.5 ● するめ 1.5 ● じゃがいも 20 ■ たまねぎ 10 ▲ にんじん 7 ▲ ちくわ(スライス) 15 ● 上乾ちりめん 2 ● 小麦粉 15 ■ かたくり粉 2 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 水 5~10 なたね油(あげ油) 8.2 ■ 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ (冷)粒コーン 10 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130 りんごジャム(15g) 1袋 ■	米 [1-2年生 75, 3-4年生 85, 5-6年生 95] 水 米の 1.4倍 牛肉 35 ● 緑豆太もやし 35 ▲ こまつな 10 ▲ にんじん 5 ▲ 切干し大根 2 ▲ ぜんまい(水煮) 10 サラダ油 0.3 さとう 2.5 青ねぎ 2 ▲ こいししょうゆ 6 にんにく 0.03 ▲ ごま油 0.3 白ごま 1 ■ トッポギ 30 ■ たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ しいたけ(干・カット) 0.5 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 水(しいたけの戻し汁とも) 120	米 [1-2年生 75, 3-4年生 85, 5-6年生 95] 水 米の 1.4倍 (冷)とうふ 80 ● 豚肉 20 ● にら 5 ▲ たまねぎ 40 ▲ 根深ねぎ 3 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ水煮(短冊) 10 ▲ 土しょうが 0.3 ▲ にんにく 0.3 ▲ サラダ油 0.3 さとう 1.6 オイスターソース 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 水 0~5 かたくり粉 0.5 ■ 細切り昆布 1 ● 切干し大根 4 ▲ まぐろ油漬 15 ● (冷)粒コーン 15 ▲ こいししょうゆ 2 さとう 1.5 ■ みりん 0.5 酢 2	スパゲッティ(1/2カット) 35 ■ 塩 水の 0.5% 豚肉 25 ● にんにく 0.3 ▲ たまねぎ 40 ▲ にんじん 10 ▲ えのきたけ 10 ▲ 豆苗(カット) 12 ▲ サラダ油 0.5 ■ 塩 0.6 こしょう 0.03 こいししょうゆ 1.5 フランクソーセージ 15 ● じゃがいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)むき枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 じゃがいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)むき枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 じゃがいも 25 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)白玉だんご 30 ■ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml) 1本 ● メルルーサ(角切) 50 ● 塩 0.1 酒 0.5 こしょう 0.01 かたくり粉 7 ■ なたね油(あげ油) 5 ■ 赤ピーマン 5 ▲ たまねぎ 10 ▲ セロリ 2 ▲ にんにく 0.1 ▲ オリーブ油 0.7 ■ 酢 2.5 レモン果汁 2 ▲ さとう 3 ■ うす口しょうゆ 2 豚肉 10 ● にんじん 10 ▲ たまねぎ 30 ▲ レタス 15 ▲ はるさめ 4 ■ 塩 0.5 こしょう 0.02 うす口しょうゆ 2 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 いちごジャム(15g) 1袋 ■	米 [1-2年生 75, 3-4年生 85, 5-6年生 95] 水 米の 1.4倍 豚肉 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ チンゲン菜 10 ▲ (冷)絹厚あげ 35 ● <うずら卵> 25 ● 土しょうが 0.5 ▲ さとう 2 ■ こいししょうゆ 4 酒 0.5 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水 30 かたくり粉 2 ■ 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 5 ▲ えのきたけ 7 ▲ 米粉めん 7 ■ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	
エネルギー	574 kcal	623 kcal	556 kcal	671 kcal	643 kcal	611 kcal	604 kcal	557 kcal	601 kcal	552 kcal	598 kcal
たんぱく質	23.0 g	26.1 g	20.3 g	26.3 g	21.3 g	23.2 g	25.1 g	26.2 g	25.0 g	22.2 g	23.8 g
脂質	18.4 g	18.7 g	16.6 g	24.2 g	21.6 g	13.9 g	15.3 g	16.7 g	12.8 g	11.2 g	16.8 g
食塩相当量	3.0 g	2.1 g	2.5 g	1.6 g	2.9 g	2.0 g	1.6 g	2.1 g	2.0 g	2.6 g	1.7 g

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。
 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

<栄養三色>
 ■…黄色(主にエネルギーのもとになる食品)、●…赤色(主に体をつくるもとになる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物質配合表でご確認ください。
 鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に< >が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去 なし
	<うずら卵>を除去 15日(月)厚あげの野菜あん
	<牛乳>を除去 30日(火)コーンスープ

日付	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	○パン ○牛乳 ★さわらのハーブ焼き ○スープ	○ごはん ○牛乳 ○肉じゃが ★もやしのごま酢いため ○のりかつおふりかけ	○ねぎ塩豚丼 (ごはん) ○牛乳 ○厚あげのみそ汁 ○ペビーフィッシュ	○パンパン ○牛乳 ○わかさぎのチリソース ○チンゲン菜のスープ	○キャロットピラフ ○牛乳 ○ミネストローネ ★白いんげんサラダ (イタリアンドレッシング付)	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○クーブイリチー ○じゃがいものみそ汁	○黒糖パン ○牛乳 ○アドボ ★そえ野菜 ○シニガンスープ ○りんごゼリー	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★くき付きわかめサラダ (ごまドレッシング付)	○減量バターロール ○牛乳 ○わかめうどん ★夏の焼き野菜	○麦ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○すまし汁	○パン ○牛乳 ○コーンスープ<除> ○ココロソテー ○みかんゼリー
	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(スプーン)
材料および使用量(3・4年生量)(g)	さわら(素焼き40g) 1切 ● 塩 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ風ドレッシング 7 ■ パジルペースト 1 パセリ 0.3 ▲ 米パン粉 3 ■ オリーブ油 2 ■ 紙カップ(150ml) 1枚 豚肉 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ キャバツ 25 ▲ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130	米 1.2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 牛肉 30 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 20 ▲ じゃがいも 45 ■ 赤つきこんにやく 20 さやいんげん 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ さとう 1.5 ■ 酒 0.5 こい口しょうゆ 4 水 0~5 鶏肉油漬 15 ● 緑豆太もやし 40 ▲ にんじん 10 ▲ ごま油 0.2 ■ さとう 0.8 ■ 酢 1.2 こい口しょうゆ 2 ごま油 0.3 ■ 白ごま 1 のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋 ● ペビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	米 1.2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 豚肉 35 ● にんにく 0.5 ▲ たまねぎ 20 ▲ 緑豆太もやし 35 ▲ 根深ねぎ 6 ▲ ごま油 0.3 ■ 塩 0.7 こしょう 0.02 水 0~5 酒 1.5 レモン果汁 0.5 ▲ かたくり粉 0.8 ■ 白ごま 1 ■ ごま油 0.2 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 ペビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	わかさぎ(魚卵含む) 45 ● 酒 1 かたくり粉 5.6 ■ なたね油(あげ油) 4.5 ■ たまねぎ 15 ▲ 土しょうが 0.4 ▲ にんにく 0.2 ▲ サラダ油 0.1 ■ 酒 1.5 さとう 1.2 ■ こい口しょうゆ 0.4 トバンジャン 0.05 トマトケチャップ 5 水 7 豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ チンゲン菜 15 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1.2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ ウイナーソーセージ 20 ● たまねぎ 15 ▲ サラダ油 1 ■ こしょう 0.03 ポークブイオン 3 にんじんジュース 20 ▲ 水(ジュース・煮汁とも)米の 1.4倍 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.3 ■ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.4 こしょう 0.03 さとう 0.5 ■ こい口しょうゆ 1.5 ポークブイオン 3 水 95 鶏肉油漬 10 ● キャバツ 40 ▲ にんじん 5 ▲ 白いんげん豆(ドライパック) 7 ■ イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 ■	米 1.2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■ 水 米の 1.4倍 さんが焼き(50g) 1切 ● クッキングシート 豚肉 10 ● 細切り昆布 2 ● 切干し大根 4 ▲ にんじん 5 ▲ つきこんにやく 7 サラダ油 0.5 ■ さとう 0.8 ■ こい口しょうゆ 2 みりん 1 酒 1 水 0~10 たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ じゃがいも 15 ■ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 6.5 ● 白みそ 3.5 ● 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	鶏肉(もも15g) 60 ● 酢 3 こい口しょうゆ 3 にんにく 0.2 ▲ 水 8 キャバツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ 塩昆布 1.2 ● 豚肉 15 ● にんにく 0.3 ▲ たまねぎ 25 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ トマト 15 ▲ チンゲン菜 10 ▲ レモン果汁 0.8 ▲ 酒 1 塩 0.9 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークブイオン 3 水 110 りんごゼリー(60g) 1個 ■	米 1.2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 牛肉 30 ● 土しょうが 0.1 ▲ にんにく 0.1 ▲ クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ じゃがいも 40 ■ 塩 1 こしょう 0.03 カレー粉 1 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 1.8 トンカツソース 2.4 チャツネ 1.6 さとう 0.2 ■ こい口しょうゆ 0.7 上新粉 5.5 ■ 水 22 ポークブイオン 3 水 68 ハム(スライス) 15 ● (冷)くき付きわかめ 5 ● キャバツ 35 ▲ にんじん 5 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■	(冷)うどん 90 ■ 鶏肉(もも) 25 ● たまねぎ 25 ● わかめ(干) 0.4 ● 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 4.7 酒 0.5 塩 0.2 けずりぶし 2.8 だし昆布 0.7 水 140 フランクソーセージ 25 ● たまねぎ 20 ▲ かぼちゃ 15 ▲ ズッキーニ 10 ▲ オリーブ油 0.5 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 30 ▲ にんじん 5 ▲ えのきたけ 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1.2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■ 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 さば(角切) 60 ● 土しょうが 1 ▲ ウスターソース 3.8 さとう 3.8 ■ こい口しょうゆ 2.8 酒 2 水 6 緑豆太もやし 40 ▲ にんじん 7 ▲ さとう 0.6 ■ こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 5 ▲ えのきたけ 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ じゃがいも 40 ■ (冷)コーンペースト 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ <牛乳> 30 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 80 フランクソーセージ 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ (冷)むき枝豆 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ 塩 0.2 こしょう 0.01 みかんゼリー(70g) 1個 ■
エネルギー	577 kcal	597 kcal	575 kcal	574 kcal	584 kcal	564 kcal	603 kcal	633 kcal	534 kcal	649 kcal	613 kcal
たんぱく質	25.3 g	26.1 g	26.2 g	22.2 g	25.6 g	22.7 g	29.4 g	24.1 g	22.8 g	25.1 g	23.3 g
脂質	24.3 g	15.5 g	14.1 g	18.4 g	17.5 g	11.9 g	16.8 g	18.1 g	19.8 g	25.3 g	18.1 g
食塩相当量	2.4 g	1.3 g	2.0 g	2.5 g	2.8 g	2.3 g	2.8 g	2.2 g	3.0 g	1.9 g	2.7 g

※野菜の一部に、高槻産大阪工コ農産物を使用することがあります。