



令和8年6月学校給食予定献立表



給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
					赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
1	月	○	麦ごはん	【世界の料理:中国(家常豆腐)】 家常豆腐 春雨の甘酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たけのこたまねぎ にんじん しめじ さやいんげん きゅうり きくらげ しょうが にんにく	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	612	21.7	18.8
2	火	○	てづくり ハニーレモン トースト	ごぼうサラダ 具たくさんスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひよこまめ	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん にんじん レモン	パン さとう はちみつ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	597	21.2	27.6
3	水	○	わかめ ごはん	星のコロッケ きゅうりのおかか和え 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ	きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう	639	20.2	18.9
歯と口の健康週間(4~10日)										
4	木	○	胚芽パン ココアクリーム	ほうれん草 オムレツ ビーンズサラダ【かみかみ献立】 つくねスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ だいず	ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	はいがパン じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ ココアクリーム	604	24.5	27.4
5	金	○	麦ごはん	いわしの梅に 根菜の煮物【かみかみ献立】 オレンジ	ぎゅうにゅう いわし とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん しいたけ うめ オレンジ	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう	608	21.7	17.2
8	月	○	キムチ ごはん	お豆腐しゅうまい ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ どうもろこし こまつな ブロッコリー カリフラワー きゅうり	こめ あぶら でんぷん エッグケアマヨネーズ ごまあぶら	618	24.0	24.5
9	火	○	黒糖 食パン	【世界の料理:イタリア(ミネストローネ)】 あじのパン粉焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ウインナー しろいんげんまめ	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ どうもろこし キャベツトマトにんにく	パン パンこ オリーブオイル さとう じゃがいも	631	31.4	27.1
10	水	○	麦ごはん	カレー肉じゃが かりかりじゃこサラダ【かみかみ献立】	ぎゅうにゅう しろすぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん きゅうり はくさい キャベツ	こめ おぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	602	21.7	17.2
11	木	○	てづくり きなこ揚げ パン	水菜のサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ しろいんげんまめ	みずな キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも ラビオリ	607	23.1	22.1
12	金	○	麦ごはん	魚のカレーしょうゆ焼き 小松菜のあえもの 豚汁	ぎゅうにゅう しいら みそ あぶらあげ かつお ぶたにく とうふ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ おぎ さとう じゃがいも	622	29.7	20.2
15	月	○	麦ごはん	ホキ天玉揚げ かんびょうサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ほき みそ ツナ あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり かんびょう たまねぎ こまつな	こめ おぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	586	23.3	17.5
16	火	○	ワンローフ パン いちごジャム	【お誕生日給食】 味噌 ラーメン ブロッコリーの酢の物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ヨーグルト	もやし にんじん みずな ブロッコリー キャベツ どうもろこし にんにく しょうが	パン ちゃんぽんめん ごま ごまあぶら いちごジャム	617	25.5	18.9
17	水	○	麦ごはん	焼肉ソテー わかめスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ	こめ おぎ さとう あぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも	613	23.6	21.9
18	木	○	キャロット パン	グラタン風煮 切千大根のサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり だいこん しょうが ねぎ	キャロットパン マカロニ さとう だいざバター こびごこ パンこ レモンゼリー	634	22.1	26.0
食育の日の献立										
19	金	○	ゆかり ごはん	肉うどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ レンコン ブロッコリー しそ	こめ おぎ さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	593	22.9	17.2
22	月	○	麦ごはん	【郷土料理(沖縄県):沖縄慰霊の日におけて】 もずく丼 根菜のごまサラダ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン どうもろこし ごぼう きゅうり きりぼしだいこん しょうが	こめ おぎ エッグケアマヨネーズ あぶら さとう でんぷん ごま シークワーサーゼリー	618	18.3	19.6
23	火	○	ワンローフ パン りんごジャム	たらクリスピー 元気サラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう たら しろいんげん ぶたにく かつお こんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり どうもろこし パセリ	パン あぶら さとう りんごジャム	626	24.8	22.2
24	水	○	麦ごはん	【世界の料理:中国(ぎょうざ)】 焼きぎょうざ もやしのごま酢和え 春雨スープ ほうれん草ムース	ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ ぶたにく	きゅうり もやし きくらげ にんじん たまねぎみずな	こめ おぎ ごま さとう はるさめ ほうれん草ムース	624	17.7	17.3
25	木	○	丸パン	照焼 ハンバーグ 蒸しキャベツ かぼちゃのポタージュ 食タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	パン エッグケアマヨネーズ バター	606	23.6	24.7
26	金	○	麦ごはん	ポークカレー コーンサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし しょうが にんにく トマト みかん	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも	656	22.0	20.7
29	月	○	麦ごはん	いわしのおかか煮 茎わかめの煮つけ みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく くきわかめ あぶらあげ とうふ みそ	せんぎりだいこん こんにゃく だいこん にんじん こまつな にんにく トマト みかん	こめ おぎ あぶら さとう	602	25.4	18.2
30	火	○	ミルクコッ ペパン	ジャージャー麺 野菜のごまネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	キャベツ にんじん きゅうりねふかねぎ たまねぎ どうもろこししょうがもやし たけのこ いんげん ごぼう	ミルクパン スパゲティ さとう エッグケアマヨネーズ ごま	589	23.5	22.1

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

6月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ チンゲン菜	福岡 熊本	きゅうり 大根 ごぼう	熊本	ピーマン	鹿児島
水菜 玉ねぎ 葉ねぎ	福岡	もやし 根深ねぎ	大分	人参 じゃがいも	長崎



6月は「食育月間」です
子どもたちが健やかに成長するためには、毎日の食生活がとても大切です。ぜひ、ご家庭でも食事を楽しみながら「食」について話す機会にしてみませんか。