

令和8年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	かやくごはん 鶏肉のねぎだれ焼き キャベツのみそ和え 麩のすまし汁	○	油揚げ 牛乳 鶏肉 みそ わかめ	精白米 麦 油 ごま さとう こま油 麩	しいたけ たけのこ ごぼう 人参 ねぎ レモン しょうが にんにく キャベツ コーン 小松菜	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g	2日に提供する「かやくごはん」は、関東地方の料理です。「かやく」は漢字で「加薬」と書きま
3	水	世界の料理・アメリカ フレンチトースト チリコンカン チョップドサラダ	○	たまご 牛乳 豆乳 豚肉 大豆 ツナ	無塩食パン さとう バター じゃがいも 油 小麦粉	玉葱 にんにく 人参 しょうが ぶなしめじ セロリー きゅうり コーン キャベツ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g	す。もともと「加薬」は漢方薬に加えて効果を高める補助的な薬のことを表す言葉でした。それが、料理にうまみや風味を加えるための真材のこ
4	木	歯と口の健康週間こんだて ごはん わかさぎの揚げ物 キャベツの一味醤油和え 根菜のみそ汁	○	牛乳 わかさぎ おかつ 厚揚げ みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 さとう こま油 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし ごぼう 人参 だいこん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g	「かやく」と呼ぶようになりました。「かやくごはん」は関東の五目ごはん
5	金	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	○	鶏肉 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ たまご 青大豆 大豆 寒天	精白米 麦 パター 油 じゃがいも さとう こま	玉葱 パセリ 小松菜 マッシュルーム 人参 ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり コーン レモン クランベリージュース アセロラジュース ぶどうジュース	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	で、数種類の真材やだし、醤油を加えて炊き込んで作るごはん
8	月	他人丼 わかめのみそ汁 揚げじゃがいもの甘辛煮	○	豚肉 たまご 牛乳 凍り豆腐 みそ 厚揚げ わかめ	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でん粉	しいたけ だいこん 人参 玉葱 小松菜	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.7 g	です。
9	火	チーストースト 豚肉のカレー煮 ハニーサラダ バインアップル	○	チーズ 牛乳 豚肉 大豆 ツナ	無塩食パン 小麦粉 油 じゃがいも はちみつ	人参 玉葱 コーン キャベツ きゅうり バインアップル	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g	
10	水	わかめごはん もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	○	わかめ もうかざめ 牛乳 ハム 油揚げ 豆腐	精白米 麦 パン粉 マヨネーズ さとう 油 じゃがいも こま	パセリ 小松菜 人参 キャベツ だいこん ごぼう もやし えのき 葉ねぎ 河内晩柑	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	12日はバースデー給食です。この日は6月がお誕生日の皆
11	木	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	おかつ 粉かつお のり 牛乳 豚肉 大豆 ハム 豆腐 糸寒天 みそ	精白米 麦 さとう ごま 油 しらす じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 小松菜 キャベツ だいこん もやし えのき ねぎ さくらんぼ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	さんをお祝いして、マラカオを提供します。マラカオは
12	金	バースデー給食 麻婆麺 中華たまごスープ マラカオ(中華風ケーキ)	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 豆乳 たまご	中華めん さとう 油 でん粉 こま油 小麦粉 黒砂糖	しょうが にんにく ねぎ 人参 玉葱 しいたけ コーン たけのこ 小松菜 干しぶどう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g	中国発祥の蒸しケーキで、黒糖や醤油を使用して濃い色に仕上げるのが特徴
15	月	コーンピラフ スパイシーチキン ポテトと大豆のサラダ ABCスープ	○	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	精白米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう マカロニ	人参 マッシュルーム 玉葱 コーン えのき にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん 小松菜	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	す。
16	火	ごはん 鮭のバター醤油かけ きんぴらごぼう 玉葱のみそ汁	○	牛乳 鮭 みそ わかめ	精白米 麦 でん粉 油 パター こま油 こんにゃく さとう ごま	人参 さやいんげん れんこん ごぼう だいこん 小松菜 玉葱	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	19日のクラムチャウダーはアメリカ発祥の料理で、アサリ
17	水	イカとチキンのカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	○	鶏肉 イカ 牛乳 わかめ ツナ	精白米 麦 小麦粉 油 じゃがいも さとう こま	にんにく しょうが 玉葱 人参 もやし キャベツ コーン みかん りんご りんごジュース バインアップル	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g	を煮込んだスープです。「クラムチャウダー」という料理名は、英語で「二枚貝」を表す「クラム」と、「真だくさん
18	木	ごはん こんぶとおかつのふりかけ 鱈の一夜干し じゃがいもとさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁 メロン	○	おかつ 昆布 牛乳 すりめんじゃこ 鱈 豆腐 さつま揚げ 鶏肉 みそ	精白米 麦 さとう 油 こま じゃがいも こんにゃく でん粉	人参 玉葱 小松菜 しょうが だいこん もやし しいたけ にら ねぎ メロン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g	「チャウダー」を合わせた言葉です。
19	金	チリビーンズドッグ クラムチャウダー 人参とツナのレモンドレッシングサラダ パナナ	○	豚肉 大豆 牛乳 あさり 生クリーム 豆乳 ツナ	胚芽パン 小麦粉 じゃがいも パター 油 さとう	玉葱 セロリー 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン パナナ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	
20	土	厚揚げのみそ炒め丼 五目汁	○	豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	精白米 麦 さとう 油 でん粉 こま じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 人参 えのき キャベツ だいこん 小松菜 ねぎ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g	
23	火	ごはん イカのかりんと揚げ 三色野菜の和え物 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 イカ おかつ 厚揚げ わかめ みそ	精白米 麦 でん粉 油 さとう こま	しょうが はくさい 小松菜 人参 ねぎ もやし だいこん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g	24日の小玉スイカは、その名前の通り
24	水	ごはん 鰯のかば焼き キャベツの香り 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	○	牛乳 鰯 厚揚げ みそ 豆乳	精白米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり だいこん 人参 もやし 玉葱 えのき 小松菜 レモン 小玉スイカ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g	サイズが小さいスイカで、甘みが強いのが特徴です。6~8月ごろが旬で最も甘みが強くなります。
25	木	セサミハニートースト 豚肉とイカのスープ煮 オニオンドレッシングサラダ パナナ	○	牛乳 豚肉 イカ	食パン はちみつ ごま じゃがいも 油 さとう	人参 玉葱 キャベツ コーン 小松菜 パナナ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.2 g	
26	金	五目チャーハン レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	たまご 豚肉 えび 牛乳 ベーコン 豚レバー 豆腐	精白米 麦 ラード 油 でん粉 さとう ごま油 こま 春雨	ねぎ しいたけ 人参 たけのこ しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 玉葱 にら	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g	30日はセレクト給食です。この日は旬のフルーツであるメロンとバインアップルのセレクトです。
29	月	岩手県郷土料理 盛岡じゃじゃ麺 大豆とじゃがいもとじゃこの揚げ物 けんちん汁	○	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ	うどん 油 さとう でん粉 じゃがいも こんにゃく	もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ たけのこ 人参 ねぎ ごぼう だいこん 小松菜 ぶなしめじ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	どちらを食べるか考えておきましょう。
30	火	セレクト給食 キャロットライス ポーククリームソース グリーンサラダ キャベツのスープ メロン または バインアップル	○	豚肉 牛乳 豆乳 チーズ	精白米 麦 小麦粉 オリーブ油 油 さとう	人参 マッシュルーム 玉葱 コーン 小松菜 きゅうり キャベツ ぶなしめじ メロン バインアップル	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	