



れい わ ねん
令和 8年

がつ
6月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日	よる 曜	こん だて めい 献立名	おも ざい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	小学校 I1kcal- (kcal)	中学校 I1kcal- (kcal)	蛋白質 (g)	蛋白質 (g)	
1	月	ライスボール 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーのサラダ キャベツのクリームスープ(乳)	牛乳 クリスピーチキン ベーコン チーズ	ライスボール 油 イタリアンドレッシング	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ コーン	720	24.6	886	29.9	
2	火	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしスープ	牛乳 赤魚 ぶた肉 厚揚げ ベーコン	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし にはら	614	27.4	761	32.4	
3	水	ごはん 牛乳 油淋鶏 ほうれんそうのサラダ キムチスープ	牛乳 とり肉	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 玉ねぎドレッシング	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にはら はくさい	614	24.5	760	29.0	
4	木	えだまめごはん 牛乳 いかフライ 切干大根サラダ のっぺい汁	牛乳 とり肉 油揚げ いかフライ 豆腐	こめ さとう 油 和風ドレッシング さといも でんぷん	えだまめ 干しいたけ にんじん 切干だいこん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	656	25.7	828	30.5	
5	金	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	こめ でんぷん 油 白ごま さとう 塩中華ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	667	27.9	820	32.7	
8	月	ツイストパン 牛乳 ハンバーグ 中華和え コーンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ツイストパン さとう ごま油	キャベツ にんじん もやし たまねぎ クリームコーン コーン	726	25.5	851	29.9	
9	火	肉うどん 牛乳 みそポテト こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 赤みそ	うどん さとう でんぷん じゃがいも 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	682	21.9	807	25.5	
10	水	ごはん 牛乳 春巻き 春雨びり辛炒め 白菜スープ	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉	こめ 油 はるさめ さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ にはら たまねぎ はくさい	613	18.3	780	21.9	
11	木	ごはん 牛乳 たこナゲット カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 たこナゲット ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも はちみつレモンゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン	744	26.1	945	32.8	
12	金	そぼろごはん 牛乳 厚焼きたまご(卵) わかめサラダ いも団子汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚焼きたまご わかめ	こめ さとう 油 和風ドレッシング いももち	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	629	23.5	806	28.7	
15	月	こどもパン 牛乳 コロケ コーンサラダ 肉団子スープ もちクリームアイス	牛乳 ミートボール	こどもパン コロケ 油 イタリアンドレッシング はるさめ もちクリームアイス	キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい ねぎ	774	21.7	946	26.3	
16	火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル なめこ汁 味付のり	牛乳 とり肉 豆腐 赤みそ 味付のり	こめ でんぷん 油 ごま油 さとう 白ごま	もやし こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	611	25.7	762	30.2	
17	水	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 白身魚フライ ベーコン とり肉	はちみつパン 油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ コーン にんじん 干しいたけ チンゲンサイ みかん	681	25.3	787	29.3	
18	木	ごはん 牛乳 コーンフライ ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 コーンフライ ぶた肉	こめ 油 じゃがいも 香りごまドレッシング	たまねぎ にんじん トマトピューレー マッシュルーム にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	730	22.8	950	28.1	
19	金	ひじきごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 小松菜のサラダ 沢煮椀	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ ほっけ	こめ さとう 油 玉ねぎドレッシング	にんじん ごぼう えだまめ こまつな もやし たけのこ だいこん ねぎ 干しいたけ	597	29.2	763	35.6	
22	月	ロールパン 牛乳 メンチカツ 春雨サラダ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ベーコン	ロールパン 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま じゃがいも シェルマカロニ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	748	24.1	874	27.4	
23	火	担々麺 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) たまねぎのサラダ パインゼリー	牛乳 ぶた肉 赤みそ はんぺんチーズフライ	中華めん さとう ねりごま 白ごま ごま油 油 和風ドレッシング パインゼリー	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ にはら チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり	764	27.5	906	32.5	
24	水	ごはん 牛乳 さばのみそかけ 大根サラダ スタミナスープ	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぷん 香りごまドレッシング 油	だいこん きゅうり にんじん にんにく はくさい しめじ ねぎ にはら	692	25.7	851	30.1	
25	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	642	23.3	828	28.2	
26	金	わかめごはん 牛乳 あじフライ もやしサラダ とん汁	牛乳 わかめ あじフライ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 玉ねぎドレッシング さといも こんにゃく	もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	602	21.6	773	27.0	
29	月	コッペパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 焼きそば 大根とベーコンのスープ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ぶた肉 あおりの ベーコン	コッペパン 油 中華めん	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん チンゲンサイ	665	26.1	786	31.0	
30	火	ごはん 牛乳 魚のサイコロ揚げ 中華サラダ みそけんちん汁	牛乳 たら竜田 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう 塩中華ドレッシング さといも	キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	639	25.4	790	29.8	
						へい きん えい よう りょう 平均栄養量	673	24.7	830	29.5
						き じ ゅ ん えい よう りょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

6月給食だより

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること

