



令和8年6月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
1	月	ごはん	牛乳	鶏肉のピリ辛焼き ツナとコーンのサラダ 豚汁	牛乳 とりにく まぐろ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま マヨネーズ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こんにゃく ねぎ だいこん	小	635	33.0
								中	802	39.6
2	火	ごはん	牛乳	牛ピリごはん みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 ぎゅうにく たまご あぶらあげ なると わかめ とうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも ゼリー	はくさいキムチ にんじん こんにゃく ごぼう インゲン	小	621	22.8
								中	790	27.4
3	水	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざの酢じょうゆかけ	牛乳 ぶたにく いか えび ぎょうざ	ごはん しょうぶつ油 ごま さとう	ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	小	604	25.4
								中	751	30.0
4	木	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 酢の物 かきたま汁	牛乳 さんま あぶらあげ たまご なると とうふ	ごはん マロニー さとう	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	小	614	28.3
								中	766	32.2
5	金	ひじき ごはん	牛乳	みそラーメン 切り干し大根のナムル	ひじき ちりめん 牛乳 ぶたひきにく	ごはん ちゅうかめん さとう ごま	あおな しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	小	613	23.2
								中	767	27.4
8	月	ごはん	牛乳	高野卵とし煮 白菜のおひたし ぎょうざロール	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	ごはん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース はくさい キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが	小	622	27.8
								中	782	32.7
9	火	ごはん	牛乳	揚げ魚レモン風味 キャベツのおかかあえ すまし汁	牛乳 メルルーサ かつおぶし とうふ なると わかめ	ごはん しょうぶつ油 さとう	レモン キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	小	594	27.2
								中	733	30.6
10	水	ごはん	牛乳	チキンのハーブ焼き 和風サラダ ポタージュ	牛乳 とりにく わかめ なまクリーム	ごはん さとう ごま じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	小	608	28.0
								中	781	33.6
11	木	減量パン	牛乳	ミートスパゲティ ドレッシングサラダ	牛乳 ぎゅうひきにく	パン スパゲティ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	小	686	27.6
								中	842	33.1
12	金	麦ごはん	牛乳	カレーシチュー 海藻サラダ	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ わかめ つのまた	ごはん むぎ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし りんご	小	672	19.5
								中	854	23.4
15	月	ごはん	牛乳	肉じゃが こまつなサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ちくわ まぐろ ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	にんじん グリンピース たまねぎ こまつな キャベツ	小	609	24.9
								中	769	29.4
16	火	ごはん	牛乳	スパイシーチキン 中華風コールスロー 卵スープ	牛乳 とりにく ひじき まぐろ とうふ たまご	ごはん さとう	にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	小	596	33.8
								中	766	40.5
17	水	ごはん	牛乳	サクラマスのガーリックオイル焼き たくあんあえ物 みそ汁	牛乳 さくらます あぶらあげ なると とうふ	ごはん ごま じゃがいも	パセリ だいこん キャベツ ほうれんそう ねぎ	小	622	30.9
								中	773	34.5
18	木	ごはん	牛乳	ポークチャップ 枝豆サラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ぶたにく とうふ	ごはん さとう ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ	小	663	29.9
								中	807	33.5
19	金	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の香りあえ 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 とりにく だいず さつまあげ	ごはん しょうぶつ油 さとう マロニー じゃがいも	しょうが たまねぎ パセリ きゅうり もやし にんじん とうもろこし こまつな	小	679	27.5
								中	866	33.0
22	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 だいこんサラダ 小松菜まんじゅう	牛乳 とうふ とりひきにく まぐろ こまつなまんじゅう	ごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	小	643	28.7
								中	812	33.4
23	火	菜めし	牛乳	おざら風つけうどん ごまマヨサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく まぐろ	ごはん うどん さとう ごま マヨネーズ	あおな たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	小	611	21.4
								中	741	25.2
24	水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け にらと卵汁	牛乳 さば ちりめん たまご のり	ごはん さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん にら	小	664	27.2
								中	805	30.5
25	木	ごはん	牛乳	手作りコロッケ キャベツのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぎゅうひきにく なまクリーム たまご とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん じゃがいも しょうぶつ油 ごま さとう	たまねぎ キャベツ にんじん	小	666	23.1
								中	808	26.2
26	金	ピザ	牛乳	鶏肉のチーズ焼き こんにゃくサラダ フルーツ白玉	牛乳 とりにく チーズ	ごはん ドレッシング しらたまもち さとう	にんじん とうもろこし ビーマン こんにゃく キャベツ ナタデココ なつめかん パインアップル おうとう バナナ りんご カクテルゼリー	小	643	29.3
								中	800	32.0
29	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ もやしときゅうりのごまあえ みそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ あぶらあげ	ごはん さとう ごま	もやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	小	621	24.7
								中	766	28.0
30	火	ごはん	牛乳	ガバオライス ひじきスパサラダ 冷凍フルーツパイン	牛乳 ぶたひきにく ひじき まぐろ	ごはん さとう スパゲティ ごま	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし パインアップル	小	606	23.0
								中	775	27.6

※都合で、献立を変更する場合があります。