

令和8年 6月 献立予定表

園田市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	家庭で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
1月	五目チャーハン 鮭のチリソース わかめスープ	さけ ベーコン わかめ とりにく	しろねぎ にんにく こまつな ほししいたけ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	500 615 23.6 28.5	くだもの
2月	パン 豚肉のデミグラスソース煮 コールスローサラダ 豆乳プリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら パン(こむぎこ・こめこ) フレンチドレッシング とうにゅうプリン	595 757 23.5 30.0	かいそうるい
3月	麦ごはん じゃがいものもろ煮 磯香和え オレンジ	とりにく なまあげ のり	にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ オレンジ	じゃがいも こんにやく あぶら さとう こめ むぎ さとう	562 689 24.2 29.0	にゅうせい ひん
4月	麦ごはん ピーズ入りカレー フレンチサラダ	とりにく だいず おおふくめ きんときまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら こめ むぎ あぶら さとう	620 758 20.8 24.7	さかな
5月	血うどん 小松菜のナムル ヨーグルト	ぶたにく いか えび ひらてん	こまつな だいこん たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	ごま さとう さらうどんめん あぶら でんぶん ごまあぶら	510 614 27.8 33.0	しゅじつるい
8月	麦ごはん かみかみ丼の具 わかめスープ 小魚	ぶたにく かまぼこ わかめ とりにく こさかな	ごぼう もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こんにやく さとう ごまあぶら こめ むぎ ごまあぶら	536 653 24.6 28.9	くだもの
9月	パン サーモンチャウダー アーモンド入り海藻サラダ ソフトチーズ	さけ きゅうりにゅう かいそう まぐろあぶらづけ ソフトチーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん	じゃがいも パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド あぶら さとう	619 812 27.4 35.2	まめるい
10月	麦ごはん 鯛の南蛮漬け 生揚げのみそ汁 レモンゼリー	いわし なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	あぶら さとう こめ むぎ でんぶん レモンゼリー	632 770 24.3 29.3	たまご
11月	梅麦ごはん みそとりじゃが 野菜のごま和え	とりにく なまあげ みそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ うめ キャベツ にんじん こまつな	じゃがいも こんにやく あぶら さとう こめ むぎ さとう ごま	575 708 24.3 29.1	さかな
12月	パン 魚介のアーヒージョ風 ソパ・デ・アホ オレンジ	えび いか ベーコン たまご	しいたけ しめじ ブロッコリー パプリカ にんにく たまねぎ ほうれんそう にんにく オレンジ	オリーブあぶら パン(こむぎこ・こめこ) クルトン オリーブあぶら	570 742 29.7 38.0	にゅうせい ひん
15月	麦ごはん 山口県産レンコン入りコロッケ 野菜のドレッシング和え 豆乳入り地場産野菜のみそ汁	あぶらあげ とうにゅう みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ	コロッケ あぶら こめ むぎ フレンチドレッシング	565 680 18.3 21.1	くだもの
16月	パン 巣ごもり卵 県産野菜のクリームスープ 山口県産ぼんかんジャム	たまご チキンハム とりにく きゅうりにゅう	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん パセリ	オリーブあぶら パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも ぼんかんジャム	626 775 28.0 32.8	いろいろのこい やさしい
17月	麦ごはん 豚玉丼の具 野菜のカレーソース	ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう エリンギ たまねぎ	さとう こめこ こめ むぎ オリーブあぶら	579 712 27.4 33.4	まめせいひん
18月	麦ごはん ハッシュドポーク 大根サラダ 小野茶ムース	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ だいこん ほうれんそう	じゃがいも こめ むぎ ごまドレッシング おのちやムース	636 759 22.1 26.1	たまご
19月	縦割りパン カスタードクリーム チキンボールのトマト煮 大豆サラダ	ぎゅうにゅう たまご チキンボール チキンハム だいず わかめ	にんじん たまねぎ こまつな トマト きゅうり キャベツ	さとう バター こめこ パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	654 856 26.3 33.7	きのこるい
22月	わかめ麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜と炒り玉子の和え物 みそ汁	ちくわのいそべあげ わかめ たまご とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも ふ	607 779 23.3 29.1	くだもの
23月	パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜と豆のスープ フルーツココ	さけ チーズ とりにく しろいんげんまめ だいず	とうもろこし たまねぎ しめじ たまねぎ こまつな セロリ ナタデココ パインアップル もも パナナ	ノンエッグマヨネーズ でんぶん パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも マスカットゼリー	636 796 32.5 37.9	かいそうるい
24月	麦ごはん 八宝菜 ぎょうざ 中華サラダ	ぶたにく いか えび ぎょうざ	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが	ごまあぶら でんぶん こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	598 754 23.4 28.4	まめせいひん
25月	麦ごはん 筑前煮 小鯛の梅の香揚げ 昆布和え	とりにく なまあげ いわし しおこんぶ	ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	こんにやく さといも あぶら さとう こめ むぎ あぶら	598 733 23.6 28.4	にゅうせい ひん
26月	横割り丸パン 照り焼きパティ ゆで野菜 ラビオリスープ	とりのてりやきパティ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) ラビオリ じゃがいも	640 945 27.9 41.5	たまご
29月	キムタクごはん 大豆と豆腐のフライ 春雨スープ りんご	だいずととうふのフライ ぶたにく とりにく	はくさいキムチ だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ごまあぶら ごま こめ むぎ はるさめ	597 696 22.1 24.8	さかな
30月	肉うどん いかと小松菜の炒め物 ドーナツ	いか ベーコン ぶたにく あぶらあげ ひらてん	こまつな にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	あぶら うどん さとう ドーナツ あぶら	552 638 29.4 35.1	きのこるい

未来へつながる食をを考えよう

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重要です。6月は国が定める「食育月間」です。

自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎中学校給食費(6月)の納付期限は6月30日(火)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。