

令和8年6月 学校給食予定献立表 (小学校・義務教育学校1~6年生)



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 はとくちのけんこうについてかんがえよう

はし	日曜	献立名	おもな材料				調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品		緑の食品				黄の食品	
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる				おもにエネルギーのもと	
1 (月)	今日のみあて(食育の観点)		おかやまけんさん の はくとろジャム を あしわおう (食文化)				しょうゆ ローリエ す こしょう	614		
	パン 牛乳 ミートボールのトマトに えだまめのサラダ はくとろジャム		おかにゃまけんさん ベーコン	牛乳 たまねぎ にんにく トマト えだまめ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン さとう じゃがいも はくとろジャム (個装)		オリーブオイル	23.3	
2 (火)	今日のみあて(食育の観点)		「だし」のよさをしろう (食文化)				しょうゆ さけ だしこんぶ みりん	642		
	にくうどん 牛乳 カレーコロッケ おかかあえ		きゅうり かまぼこ	牛乳 いとかつお	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう		もやし ごぼう	うどん さとう	25.5
3 (水)	今日のみあて(食育の観点)		りよくおうしやくさいの はたらき を まなぼう (食品を選択する能力)				しょうゆ す	629		
	ごはん 牛乳 ホイコーロー だいにんのちゅうかあえ たいやき		ぶたにく あつあげ いとがまぼこ	牛乳 あかみそ	にんじん ピーマン あかピーマン とうもろこし	にんにく たまねぎ しょうが きゅうり		たいこん たけのこ キャベツ	こめ さとう たいやき(個装) ごま ごまあぶら	25.2
4 (木)	今日のみあて(食育の観点)		はとくちのけんこうをまろう (心身の健康)				しょうゆ	609		
	ごはん 牛乳 とりにくとこんさいのごまみそに あさづけアーモンド		とりにく ちゅうみそ	牛乳	にんじん さやいんげん きゅうりつけ	ごぼう だいにん キャベツ		こめ さとう ごま アーモンド(個装)	23.5	
5 (金)	今日のみあて(食育の観点)		しよくしの マチー を かんがえよう (社会性)				しょうゆ しお だしこんぶ	608		
	ごはん 牛乳 さばのしおこじだれ たくあんあえ とうふのすましる		さば とうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ たくあん		えのきたけ しょうが	こめ さとう	23.8
8 (月)	今日のみあて(食育の観点)		そうじゃどツグ を たべて けんき に すこそう (食事の重要性・食文化)				しょうゆ しお こしょう す	619		
	そうじゃどツグ 牛乳 やさいスープ		ぶたにく ワインナー ベーコン	牛乳 あかみそ	にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ		なす	パン じゃがいも	28.5
9 (火)	今日のみあて(食育の観点)		よくかんで たべる しゅうかん を つけよう (心身の健康)				しょうゆ ゆかり	613		
	ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのにもの くわわかめのゆかりあえ とうにゅうプリン		とりにく あつあげ とうにゅうプリン (個装)	牛乳 くわわかめ	にんじん さやいんげん だいにん	たけのこ しめじ		ごぼう きゅうり	こめ ごんにやく	22.6
10 (水)	今日のみあて(食育の観点)		しよくもつせいに しろう (食品を選択する能力)				しょうゆ す	593		
	むぎごはん 牛乳 ブルコギ ナムル ことうピーズ		ぶたにく ことうピーズ (個装)	牛乳	にんじん さやいんげん とうもろこし	キャベツ たまねぎ りんご		だいにん もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう	25.0
11 (木)	今日のみあて(食育の観点)		「にゅうはい」をりかいしてしよくふんかにかんしんをもう (食文化)				しょうゆ だしこんぶ だしけずり	633		
	ごはん 牛乳 いわしのうめのかあげ もやしのごまあえ かみなりる		いわしのうめのかあげ とうふ ちゅうみそ	牛乳 とりにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	きゅうり ほししいたけ たまねぎ ごぼう		もやし たまねぎ	こめ さとう ごま あぶら	25.1
12 (金)	今日のみあて(食育の観点)		たいす を せつきよくき に とうろ (食品を選択する能力)				しょうゆ しお こしょう あかワイン あおしそドレッシング (個装)	601		
	だいにいりハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ		きゅうり たいす	牛乳	にんじん たまねぎ あかピーマン	きゅうり グリーンピース とうもろこし にんにく		キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	22.3
15 (月)	今日のみあて(食育の観点)		すききらい せすに たべる こと の たいせつさを かんがえよう (心身の健康)				しょうゆ だしこんぶ しお さけ	572		
	ひじきごはん 牛乳 とりにくのからあげ こまつなのおひたし		とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ しょうが もやし		たけのこ もやし	こめ さとう かたくりこ	25.5
16 (火)	今日のみあて(食育の観点)		きゅうしよくとうはん の みしたく を とのえよう (社会性)				しょうゆ す	635		
	ソフトめんミートソース 牛乳 かいそうサラダ		ぶたにく ぶたレバー ツナ	牛乳 かいそうミックス	にんじん マッシュルーム レモンかじゅう	たまねぎ きゅうり グリーンピース		きゅうり とうもろこし	ソフトめん さとう	28.8
17 (水)	今日のみあて(食育の観点)		はし を たたく つかおう (社会性)				しょうゆ みりん	607		
	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのうまに ごしきあえ なつとう		ぶたにく いとがまぼこ なつとう (個装)	牛乳 あつあげ	にんじん さやいんげん とうもろこし	ごぼう ほししいたけ キャベツ		だいにん もやし	こめ さとう ごま さといも	28.4
18 (木)	今日のみあて(食育の観点)		ちりめん の なまえ の ゆらい を しろう (食品を選択する能力)				しょうゆ みりん	595		
	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに ちりめんあえ		とりにく あつあげ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ にんじん	キャベツ グリーンピース		たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	22.6
19 (金)	今日のみあて(食育の観点)		ちいきのめぐみにかんしゃしろう (感謝の心)				しょうゆ だしけずり だしこんぶ みりん	601		
	あかごめごはん 牛乳 さわらのしょうがだれ だいにんのあえもの ごぼうのみそしる		さわら とうふ	牛乳 ちゅうみそ	にんじん ねぎ たまねぎ	だいにん もやし		ごぼう しょうが	こめ さとう あかごめ かたくりこ	26.3
22 (月)	今日のみあて(食育の観点)		たたいいであらいをしろう (心身の健康)				しょうゆ ローリエ しお こしょう	604		
	パン 牛乳 チキンピーズ かぼちゃのサラダ		ぶたにく たいす	牛乳 ワインナー	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	にんにく しめじ キャベツ		たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも サウザンドドレッシング (個装)	27.8
23 (火)	今日のみあて(食育の観点)		まいにちあさごはんをたべるしゅうかんをみにつけよう (食事の重要性)				しょうゆ だしこんぶ みりん	591		
	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため さやいんげんのごまあえ あぶらあげのみそしる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 ちゅうみそ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ とうもろこし もやし		だいにん しょうが ごぼう	こめ むぎ さといも さとう	26.3
24 (水)	今日のみあて(食育の観点)		しよくひんロスについてかんがえよう (感謝の心)				しょうゆ みりん	576		
	ごはん 牛乳 にくじゃが ささみときゅうりのはいにくあえ ひとちぜり(ようなし)		きゅうり ささみ	牛乳 いとかつお	にんじん さやいんげん	うめ きゅうり		たまねぎ もやし	こめ ごんにやく ひとちぜり(ようなし) (個装)	24.2
25 (木)	今日のみあて(食育の観点)		「きょうしよく」をつつしてたたくたべよう (食事の重要性・社会性)				しょうゆ ローリエ こしょう	601		
	カレーピラフ 牛乳 ほきフライ ひじきのサラダ みかんクレープ		ベーコン ほきフライ	牛乳 ひじき	にんじん マッシュルーム れもんかじゅう	だいにん とうもろこし グリーンピース		たまねぎ きゅうり	こめ さとう みかんクレープ (個装)	20.0
26 (金)	今日のみあて(食育の観点)		えいようバランスのとれたしよくをしろう (心身の健康)				しょうゆ す	580		
	ごはん 牛乳 とりにくとだいにんのオイスターソースに ちくわのマヨネーズあえ		とりにく ちくわ	牛乳 あつあげ	にんじん チンゲンサイ	だいにん えだまめ		キャベツ しょうが	こめ さとう	22.7
29 (月)	今日のみあて(食育の観点)		パンのたべかたをかんしんしろう (社会性)				しょうゆ ポスタージュ しお こしょう	626		
	パン 牛乳 チキンハンバーグ パブリカのサラダ コーンポタージュ		チキンハンバーグ ベーコン しるいんげんまめ	牛乳 ちゅうりょう牛乳 パセリ	にんじん きびマン しめじ	きゅうり とうもろこし しめじ		たまねぎ もやし	パン さとう オリーブオイル	27.2
30 (火)	今日のみあて(食育の観点)		ちゅうごくのしよくふんかをしろう (食文化)				しょうゆ す	572		
	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめサラダ		ぶたにく ぶたレバー とうふ	牛乳 あかみそ	にんじん らら きゅうり	にんにく しょうが ほししいたけ		たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	23.2
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・赤米あまざけ しょうが・にんじん・たまねぎ だいにん・こまつな	岡山 県産	麦・牛乳・にんにく・ねぎ・もやし マッシュルーム・はくとろジャム	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	605 kcal 24.9 g	