

# 6月 給食献立表

日	曜日	料理名	調理場からのおしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	月	ごはん・牛乳・クリーミーコーンフライ・炒り豆腐・キャベツとわかめのみそ汁・減塩ポケモンチーズ		ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・とうふ・わかめ・にぼしこ・チーズ	ごはん・コーンフライ・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・キャベツ	774	24.6
2	火	ごはん・牛乳・ポークカレー・オムレツ・ほうれん草のごま和え		ぎゅうにゅう・ぶたにく・オムレツ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレーウ・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・ほうれんそう・もやし	843	27.4
3	水	コッペパン・牛乳・チキンナゲット・キャロットサラダ・白いんげん豆ピューレのシチュー	ナゲット 小：2ヶ 中：3ヶ	ぎゅうにゅう・チキンナゲット・ツナ・とりにく・いんげんまめ	パン・マカロニ・あぶら・さとう・じゃがいも・ホワイトルウ	にんじん・レモン・たまねぎ・ホールコーン・ほうれんそう	866	33.8
4	木	ごはん・牛乳・ぶたキムチ丼・★切干大根のりマヨサラダ・じゃがいもとたまねぎのみそしる	歯と口の健康週間 ★カミカミメニュー 	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・のり・わかめ・にぼしこ	ごはん・ごまあぶら・さとう・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	しょうが・キムチ・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・きりぼしだいこん・にんじん・えだまめ・たまねぎ	860	32.5
5	金	ごはん・牛乳・アジ磯辺フライ・★枝豆入りおひたし・どさんこ汁		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく	ごはん・こめあぶら・あぶら・じゃがいも・バター	えだまめ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・きゅうり・しょうが・にんにく・ねぎ・ホールコーン	744	27.2
8	月	みそラーメン・牛乳・★山形県産大豆とのり塩ポテト・フルーツヨーグルト		ぶたにく・ぎゅうにゅう・だいず・あおのり・ヨーグルト	ちゅうかめん・ごま・バター・こめこ・かたくりこ・じゃがいも・こめあぶら	キャベツ・ねぎ・メンマ・ホールコーン・ミックスフルーツ(リンゴ・モモ・ラフランス)・ナタデココ・パインかん・みかんかん・バナナ	863	33.6
9	火	★ごはん・牛乳・マグロカツ・★ぶた肉とごぼうのきんぴら 高野豆腐と小松菜のみそ汁・オレンジ		ぎゅうにゅう・マグロカツ・ちくわ・ぶたにく・こうやどうふ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	ごぼう・にんじん・こんにやく・ピーマン・こまつな・オレンジ	772	29.1
10	水	食パン・牛乳・白身魚フライ・カミカミサラダ・野菜いっぱいブイヨンスープ・キャラメルクリーム		ぎゅうにゅう・しるみざかなフライ・こんぶ・とりにく・ベーコン	パン・こめあぶら・マヨネーズ・ごまドレッシング・ばて・きやらめる	ごぼう・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう	888	30.3
11	木	わかめごはん・牛乳・国旗コロケ・キャベツのそぼろ炒め とうふとこまつなのみそしる・トリプルゼリー	FIFAワールドカップ2026開幕 給食 	わかめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・コロケ・こめあぶら・ごまあぶら・さとう・ゼリー	にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ねぎ	759	26.2
12	金	ごはん・牛乳・にくだんごトマトソース・炒めビーフン・ コーン入りたまごスープ・元気ヨーグルト	にくだんご 小：3ヶ 中：2ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・ぶたにく・ベーコン・たまご・ヨーグルト	ごはん・ビーフン・ごまあぶら・あぶら・かたくりこ	キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・たまねぎ・ホールコーン・ほうれんそう	807	29.2
15	月	ごはん・牛乳・いかメンチカツ・春雨のごま炒め・もやしと庄内ふのみそ汁	地産地消ウィーク	ぎゅうにゅう・いかメンチカツ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・ごま・ふ	こまつな・キャベツ・にんじん・しょうが・もやし	787	26.5
16	火	ごはん・牛乳・筑前煮・小松菜ともやしのナムル・紅花若菜入り緑黄色野菜みそ汁・ 白鷹産大豆の納豆	紅花若菜給食 	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう	ごはん・こんにやく・さとも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	にんじん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・れんこん・きぬさや・こまつな・もやし・ほうれんそう・かぼちゃ	734	29.8
17	水	米粉コッペパン・牛乳・チーズが香るポークケチャップ・キャベツとスナップエンドウのツナマヨサラダ・大根とベーコンのオニオンスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ1k・ツナ・ベーコン	こめこパン・さとう・かたくりこ・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・ホールコーン・にんじん・だいこん・しめじ・ブロッコリー	927	37.5
18	木	ごはん・牛乳・マーボー豆腐・海藻サラダ・五目スープ・小魚		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かいそうサラダ・わかめ・ハム・ごさかな	ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・にら・もやし・きゅうり・キャベツ・メンマ	738	32.2
19	金	ごはん・牛乳・和風おろしハンバーグ・ひじきの炒り煮・みずとじゃがいものみそ汁・ミニトマト	ミニトマト 1ヶ 	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・とりにく・さつまあげ・ひじき・だいず・あぶらあげ・わかめ・にぼしこ	ごはん・あぶら・こんにやく・さとう・じゃがいも	だいこん・にんじん・あおみず・ミニトマト	773	33.4
22	月	給食ありません					887	35.5
23	火	ごはん・牛乳・あじの塩こうじ焼き・小松菜のごま和え・豚汁	きみの口が実験室 ～ご飯のかお回数をカウントせよ～	ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・とうふ	ごはん・さとう・ごま・じゃがいも・こんにやく	こまつな・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	648	30.2
24	水	食パン・牛乳・キーマカレー・県産大豆のツツダ・コンソメスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・ツナ・ベーコン	パン・さとう・あぶら・マカロニ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・こまつな	815	34.1
25	木	ごはん・牛乳・ささみフライ・小松菜のたくあん和え・なめこのみそ汁		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・ごま	こまつな・もやし・にんじん・だいこんづけ・なめこ・だいこん・ねぎ	645	23.8
26	金	ごはん・牛乳・厚焼き玉子・肉じゃが・ほうれん草ともやしのみそ汁・オレンジ		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・にぼしこ	ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・たまねぎ・さいいんげん・ほうれんそう・もやし・オレンジ	732	29.4
29	月	給食ありません					743	27.3
30	火	ごはん・牛乳・とりにくのごまごま焼き・磯香和え・にらたま汁		ぎゅうにゅう・とりにく・のり・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・さとう・ごま・かたくりこ	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし・にら	773	36.1