

# 令和8年度6月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1日	2日	3日	4日	5日
	④ピリ辛みそごはんの具 ②ごはん ③根菜つくねスープ	④ほうれん草とコーンのソテー ⑤いちごミックスジャム ②コッペパン ③パンポキンポターージュ	④きびなごのピリ辛ソース ⑤二色なます ②ごはん ③若竹のみそ汁	④ミックスがじゃ豆 ②バターパン ③五目うどん	④きゅうりの酢の物 ②ごはん ③親子煮
	①牛乳 ③根菜つくね(鶏肉 大豆たん白) ④ぶた肉 ひきわり大豆 赤みそ	①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④ウインナーソーセージ	①牛乳 ③豆腐 わかめ 麦みそ ④きびなご	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④大豆 きなこ	①牛乳 ③とり肉 たまご 中あげ ④わかめ
	③根菜つくね(ごぼう・人参・玉ねぎ・れんこん) こまつな 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ねぎしいたけしょうが にんにく ④にんにくしょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ 枝豆	③かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ かぼちゃペースト うらごしコーン ④ホレンソウコーン ⑤いちごりんご	③たけのこ にんじん えのきたけ 葉ねぎ ⑤きゅうり にんじん	③にんじん しいたけ 深ねぎ キャベツ	③にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん しょうが ④きゅうり にんじん レモン果汁
	②米 強化米 ③根菜つくね(里芋・でん粉 さとう・油・豚脂) 緑豆春雨 油 ごま油 ④油 さとう	②コッペパン ③じゃがいも 油 パター 生クリーム ④油 ⑥水あめ さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう ごま油 ⑤さとう	②バターパン ③うどん ④クルミアーモンド 黒さとう すりごま	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう でんぶん ④ごま油 さとう
調味料等	③ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④塩 こしょう	③かつお節(だし) ④濃口しょうゆ ケチャップ 酒みりん トウバンジャン ⑤酢 薄口しょうゆ	③煮干し(だし) 薄口しょうゆ みりん	③かつお節(だし) 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④塩 酢 薄口しょうゆ	
エネルギー	小 666kcal 中 815kcal たんぱく質 小 24.6g 中 29.5g	小 630kcal 中 792kcal たんぱく質 小 25.8g 中 32.7g	小 646kcal 中 780kcal たんぱく質 小 24.8g 中 29.7g	小 594kcal 中 800kcal たんぱく質 小 26.9g 中 34.8g	小 617kcal 中 750kcal たんぱく質 小 25.4g 中 30.7g
献立	8日	9日	10日	11日	12日
	④ガパオライスの具 ②ごはん ③ラビオリスープ	④さっぱりサラダ ②米粉入りパン ③ポークビーンズ	④クルミと小魚の佃煮 ②ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	④パンサンスー ②アップルパン ③ジャージャー麺	④鶏肉のレモン揚げ ⑤ゆでプロコッリー ②ごはん ③けんちん汁
	①牛乳 ③ラビオリ(とり肉・ぶた肉・植物性たん白) ベーコン ④ぶた肉	①牛乳 ④大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④煮干し(カタクチイワシ)	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 赤みそ ④茎わかめ	①牛乳 ③さつまあげ 豆腐 ④とり肉
	③ラビオリ(玉ねぎ) キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④玉ねぎ ビーマン たけのこ にんにく	③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④キャベツ いんげん もやし コーン レモン果汁	③しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん いんげん	③しょうが にんじん もやし 深ねぎ ④キャベツ きゅうり にんじん	③にんにく にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ ④レモン果汁 ⑤プロコッリー
	②米 強化米 ③ラビオリ(小麦粉・パン粉・さとう) じゃがいも 油 ④さとう 油	②米粉入りパン ③じゃがいも 油 ④さとう 油	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう でん粉 ④クルミ さとう 水あめ	②アップルパン ③中華麺 油 さとう ④緑豆春雨 さとう ごま油	②米 強化米 ③ごま油 ④でんぶん 油 さとう
調味料等	③ラビオリ(塩) 薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン ④酒 コンソメ オイスターソース ナンプラー 塩 こしょう 濃口しょうゆ	③ケチャップ ビーフシチュールウ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ ④薄口しょうゆ 酢 こしょう	③酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ④みりん 濃口しょうゆ	③薄口しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープ 薄口しょうゆ こしょう 塩 ④酢 薄口しょうゆ 塩	③薄口しょうゆ みりん かつお節(だし) ④酒 塩 濃口しょうゆ ⑤塩
エネルギー	小 625kcal 中 758kcal たんぱく質 小 23.4g 中 27.7g	小 586kcal 中 750kcal たんぱく質 小 25.1g 中 32.0g	小 682kcal 中 829kcal たんぱく質 小 25.4g 中 31.0g	小 603kcal 中 756kcal たんぱく質 小 24.2g 中 29.6g	小 702kcal 中 821kcal たんぱく質 小 26.3g 中 29.0g
献立	15日	16日	17日	18日	19日
	④かつおそばろ ②ごはん ③吉野汁	④マスタードサラダ ⑤炒めパン粉 ②ミルクパン ③マカロニグラタン風煮	④豆腐ハンバーグの甘酢あん ②ごはん ③キャベツのみそ汁	④肉しゅうまい2個 ⑤もやしのごま風味炒め ②バターパン ③タイピーエン	④野菜のゆかり和え ②ごはん ③じゃがいもピリ辛煮
	①牛乳 ③とり肉 とうふ ちくわ ④かつお たまご ゼラチン	①牛乳 ③とり肉 スキムミルク チーズ	①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ 麦みそ ④植物性たんぱく ⑤とり肉 とうふ	①牛乳 ③ぶた肉 えび いか ④とり肉 ぶた肉 みそ 大豆粉	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 赤みそ
	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ しいたけ 深ねぎ ④しょうが 枝豆	③たまねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ ビーマン コーン レモン果汁	③キャベツ にんじん 小松菜 ④玉ねぎ にんじん えのきたけ 深ねぎ	③玉ねぎ にんじん たけのこ きぬさや きくらげ チ ンゲン菜 にんにく ④たまねぎ しょうが ⑤もやし コーン にんじん	③玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ しょうが にんにく ④キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ
	②米 強化米 ③でんぶん ④さとう でんぶん 油 豚脂	②ミルクパン ③マカロニ パター ④油 さとう ⑤パン粉 パター	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう でんぶん ④豚脂 さとう でんぶん 油	②バターパン ③緑豆春雨 油 でんぶん ごま油 ④パン粉 でんぶん さとう 水あめ 小麦粉 ⑤白ごま すりごま ごま油	②米 強化米 ③油 じゃがいも さとう でんぶん ごま油 ④砂糖
調味料等	③酒 薄口しょうゆ 塩 だし昆布 かつお節(だし) ④ 濃口しょうゆ みりん 塩 酢	③ホワイトルウ コンソメ 塩 ④薄口しょうゆ 酢 粒マスタード	③煮干し(だし) ④塩 みりん 薄口しょうゆ 酢	③酒 鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ ④しょうゆ みりん 香辛料 塩 ⑤薄口しょうゆ みりん 塩	③酒 塩 濃口しょうゆ ケチャップ トウバンジャン 鶏がらスープ ④塩
エネルギー	小 646kcal 中 795kcal たんぱく質 小 29.8g 中 37.7g	小 650kcal 中 833kcal たんぱく質 小 27.3g 中 35.4g	小 623kcal 中 747kcal たんぱく質 小 23.7g 中 28.0g	小 646kcal 中 795kcal たんぱく質 小 31.5g 中 38.5g	小 618kcal 中 751kcal たんぱく質 小 22.0g 中 26.4g
献立	22日	23日	24日	25日	26日
	④豚肉のしょうが炒め ⑤ヨーグルト ②ごはん ③かきたま汁	④鶏レバーのカレー南蛮 ⑤もやしとキャベツの レモン和え ②黒糖パン ③肉団子のスープ煮	④いわしの梅煮 ⑤大根の甘酢あえ ②ごはん ③さつま汁	④フルーツポンチ ②ミルクパン ③シーフードスパゲッ ティ	④ピピンバの具 ②ごはん ③わかめスープ
	①牛乳 ③たまご スキムミルク とうふ ④ぶた肉 赤 みそ ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 植物性たん白) ④とり肝(とり肝 みそ)	①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④いわし	①牛乳 ③いわし えび ウインナーソーセージ チーズ スキムミルク	①牛乳 ③わかめ ベーコン ④ぶた肉 大豆ミート たまご ゼラチン
	③にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ④にんじん 玉ねぎ ビーマン しょうが	③ミートボール(玉ねぎ) しょうが キャベツ だいこん にんじん チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ ④にんにく しょうが レモン果汁 ⑤もやし キャベツ レモン果汁	③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょう が ④しそ 梅肉 ⑤だいこん きゅうり にんじん	③にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんにく ④ダイズゼリー(ぶどう果汁) みかん缶 黄桃缶 りんご缶	③こまつな たまねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ しい たけ しょうが ④にんじん ぜんまい にんにく ほう れん草 もやし
	②米 強化米 ③じゃがいも でんぶん ④油 さとう ごま すりごま	②黒糖パン ③ミートボール(でんぶん 水あめ 油) じゃがいも 緑豆春雨 ④とり肝(でんぶん 砂糖 油) 油 さとう ごま油 ⑤さとう	②米 強化米 じゃがいも 油 ④砂糖 でんぶん ⑤さとう	②ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル パ ター ④ナタデココ ダイズゼリー(砂糖)	②米 強化米 ③緑豆春雨 油 ごま油 ④油 豚脂 で んぶん ごま油 さとう
調味料等	③薄口しょうゆ 酒みりん かつお節(だし) ④酒 濃口しょうゆ	③ミートボール(塩香辛料) 薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう ④酒 中華スープ ⑤とり肝(しょうゆ 香 辛料 酢) 濃口しょうゆ カレー粉 ⑥薄口しょうゆ	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤薄口しょうゆ 酢	③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	③酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④酒 酢 ④酢 塩 酒 濃口しょうゆ 酢 トウバンジャン 薄口しょうゆ みりん
エネルギー	小 663kcal 中 798kcal たんぱく質 小 30.4g 中 36.8g	小 637kcal 中 814kcal たんぱく質 小 24.6g 中 30.7g	小 674kcal 中 801kcal たんぱく質 小 31.4g 中 37.3g	小 665kcal 中 848 kcal たんぱく質 小 26.0g 中 32.2g	小 619kcal 中 754kcal たんぱく質 小 25.8g 中 31.7g
献立	29日	30日	今月給食で登場する、きびなごや大豆、種実類はよく噛むことのできる食材です。しっかりと食べられる健康な歯があると、食事をおいしく食べることができます		6月の平均栄養量
	④海藻サラダ ②ごはん ③チキンカレー	④豚肉コロッケ ⑤ポイルキャベツ ⑥とんかつソース ②バーガーパン ③ミネストローネ	かむことの効果		エネルギー 小 642Kcal 中 791Kcal
	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ 白きりさい 赤のたまご	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 チーズ ④ぶた肉 大豆			たんぱく質 小 26.2g 中 32.1g
	③たまねぎ にんじん グリンピース にんにく アップルソース プルーン ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	③玉ねぎ にんじん セロリ パセリ トマト にんにく ④玉ねぎ ⑤キャベツ ⑥トマト にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム ジャロート にんにく	◇肥満予防		脂質 小 26.6% 中 25.5% (エネルギーに対して)
	②米 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう 油 ごま油 水あめ	②バーガーパン ③じゃがいも シェルマカロニ 油 ごま油 水あめ	◇消化・吸収をよくする		6月は食育月間
調味料等	③カレーウウスターソース 赤ワイン 塩 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう	③赤ワイン コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ④ しょうゆ 塩 ⑥酢 塩	◇むし歯を防ぐ		脳を活発にして、記憶力をアップ
エネルギー	小 658kcal 中 802kcal たんぱく質 小 26.0g 中 32.0g	小 655kcal 中 789kcal たんぱく質 小 24.5g 中 30.0g	よくかんで、ゆっくり食べるので、食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。		かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。
※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。		食べ物を細かくみ砕いたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。		しっかりとかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。	