

石井町立学校給食センター 令和8年6月 学校給食予定献立表

日	よう日	こんだてめい		しょくひんめい			E値 kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	
1	月	ごはん	牛乳 カレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すりおろしりんご パイナップル もも みかん	米 油 じゃがいも カレールー さとう あわせゼリー	625
2	火	ごはん	〃 とり肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 とり肉 ちくわ 厚揚げ みそ わかめ ちりめん	こんにゃく にんじん えだまめ しょうが きゅうり ほうれんそう	米 油 さとう	603
3	水	ごはん	〃 ハンバーグのきのこソース コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん こまつな	米 デミグラスソース さとう じゃがいも コールスロドレッシング	618
4	木	ごはん	〃 肉じゃがが れんこんのかみかみサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 ほぐしささみ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ れんこん	米 じゃがいも 油 さとう 野菜いっぱい和風ドレッシング	680
5	金	ごはん	〃 いわしの梅煮 塩昆布あえ さんぴらごぼう	牛乳 いわしの梅煮 塩昆布 ぶた肉 さつま揚げ	キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	米 油 さとう ごま油 ごま	633
8	月	チキン ライス	〃 クリームシチュー 野菜サラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ビーンズピューレ 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし コーン	米 油 じゃがいも ペシャメルソース 青じそドレッシング	597
9	火	ごはん	〃 ホキフライ ボイルキャベツ パックソース 具だくさんみそ汁	牛乳 ホキフライ 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	米 油 じゃがいも	608
10	水	ごはん	〃 ぶたキムチ丼 焼きぎょうざ 香味あえ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	はくさいキムチ はくさい もやし にら たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レモン しょうが	米 油 さとう	608
11	木	うめちり ごはん	〃 高野豆腐のたまごとし ほうれんそうとツナのあえもの	牛乳 うめちりめんごはんの素 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ キャベツ コーン ほうれんそう にんにく	米 油 じゃがいも さとう	612
12	金	ごはん	〃 ひき肉と野菜のチャプチェ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ほぐしささみ わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にら にんにく しょうが だいこん キャベツ	米 マロニー 油 さとう ごま油 塩中華ドレッシング	611
15	月	ごはん	〃 とり肉と玉ねぎの照り焼き きゅうりのかおりづけ ふしめん汁	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	米 さとう 油 でんぷん ごま油 ふしめん	616
16	火	ごはん	〃 じゃがいものそぼろ煮 ゆず酢あえ	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ こまつな ゆず酢	米 油 じゃがいも さとう	586
17	水	麦ごはん	〃 夏野菜のハヤシライス わかめサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン スズキニ トマト キャベツ きゅうり コーン	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 香りごまドレッシング	628
18	木	ごはん	〃 親子丼 こまつなとれんこんのごまあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな れんこん	米 さとう 油 ごま	607
19	金	ごはん	〃 からあげのすだち風味 おひたし さつま汁	牛乳 とり肉 みそ	すだち酢 こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく しいたけ ごぼう ねぎ	米 でんぷん 油 さとう さつまいも	656
22	月	ごはん	〃 マーボー豆腐 切り干しだいこんのナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 粒状大豆たん白 みそ ツナ	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが 切り干しだいこん ほうれんそう	米 油 さとう でんぷん 韓国ナムルドレッシング	646
23	火	ごはん	〃 さばの塩焼き ひじきのいため煮 すまし汁	牛乳 さば ひじき とり肉 豆腐 ちくわ	にんじん こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ	米 ごま油 さとう	596
24	水	少なめ ごはん	〃 カレーうどん 枝豆とごぼうのサラダ	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン ごぼう	米 うどん 油 カレールー さとう ノンエッグマヨネーズ	639
25	木	ごはん	〃 オイスターソース炒め 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳 ぶた肉 肉団子の甘酢あんかけ	にんにく しょうが ヤングコーン にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	米 油 さとう	593
26	金	ごはん	〃 かぼちゃひき肉フライ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ かぼちゃひき肉フライ みそ	キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん ねぎ	米 油 じゃがいも	641
29	月	ごはん	〃 揚げさわらの南蛮酢かけ じゃがいもの磯煮	牛乳 さわら とり肉 さつま揚げ ひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	米 でんぷん 油 さとう じゃがいも	706
30	火	麦ごはん	〃 ビビンバ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ 豆腐	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ	米 おおむぎ さとう 油 ごま ごま油	683

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学年基準)

石井町産の野菜 6月の石井町産の野菜は、きゅうり、じゃがいも、だいこん、たまねぎ、にんじんです。