



6月分学校給食献立表



令和8年度

岩国市立愛宕小学校

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 E値* -kcal たんぱく質g	家庭でとってほしい食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちよよしさをとる)		
1	月	わかめごはん	わかめ	ごはん		605	魚介類 果物
		かやくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	はくさい にんじん こまつな		
		ひじきとごぼうのサラダ	ロースハム ひじき	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん	22.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2	火	コッペパン		パン		609	いも類 きのこ類
		ぶたにくのトマトに	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース すりりんご		
		ツナのドレッシングサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり	28.6	
		ぎゅうにゅう ジョア(しろぶどう)	ぎゅうにゅう ジョア				
3	水	ごはん		ごはん		605	卵 青菜類
		しおにくじゃが	ぶたにく なまあげ	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ		
		かみかみあえ	ツナ しらすぼし	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きりぼしだいこん	23.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
かみかみ献立							
4	木	コッペパン		パン		687	豆・豆製品 種実類
		あじのカレーマリネ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ あかピーマン きびーマン		
		ふわふわスープ	たまご チーズ ベーコン	パンこ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	29.2	
		ぎゅうにゅう レモンゼリー	ぎゅうにゅう	レモンゼリー			
5	金	ごはん		ごはん		592	魚介類 緑黄色野菜
		ブルコギ	ぎゅうにく	さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ なら にんにく		
		ちゅうかスープ	なまあげ ベーコン	じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ きくらげ	22.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
地場産給食週間(6/8~6/12)							
8	月	ごはん		ごはん		691	果物 海藻類
		さばのしょうがに こまつなごまあえ	さばのしょうがに	ごま さとう	こまつな もやし		
		けんちよう	とりにく どうふ あぶらあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ	28.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9	火	セルフコロッケパン(よこわまるパン)		パン		645	種実類 魚介類
		いわくにレンコンコロッケ やさいのマヨネーズあえ)	いわくにレンコンコロッケ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ		
		トマトとたまごのスープ	たまご どうふ ベーコン		トマト たまねぎ きくらげ ほうれんそう	23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	水	とりにくのあんかけどん		ごはん		615	卵 いも類
		(ごはん とりにくのあんかけどんのぐ)	とりにく なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが		
		ほうれんそうのいそあえ	のり	さとう	ほうれんそう もやし	25.2	
		ぎゅうにゅう おのちやムース	ぎゅうにゅう	おのちやムース			
11	木	コッペパン		コッペパン		605	魚介類 きのこ類
		どうにゅうシチュー	ぶたにく だいず しろいんげんまめ どうにゅう	じゃがいも あぶら バター はくりきこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		こまつなサラダ	ツナ	あぶら さとう	こまつな きゅうり キャベツ マイヤーレモンかじゅう	26.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	金	ごはん		ごはん		614	海藻類 種実類
		あじのきなこあげ ひじきのために	あじのきなこあげ ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん		
		じばさんみそする	どうふ わぎみそ		にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう	27.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	月	ごはん		ごはん		633	果物 いも類
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく うずらたまご オイスターソース	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが		
		うめがとおあえ	ツナ かつおぶし		キャベツ きゅうり ねぎ	28.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	火	コッペパン マーシャルピーンズ		パン マーシャルピーンズ		634	卵 緑黄色野菜
		ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく	ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく		
		どうふスープ	ベーコン どうふ	じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	27.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	水	ごはん		ごはん		637	いも類 海藻類
		カレーどうふ	ぶたにく どうふ だいず	カレーウ あぶら	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん		
		もやしす	かまぼこ	ごま さとう	もやし にんじん きゅうり	26.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	木	コッペパン いちごジャム		パン いちごジャム		640	魚介類 きのこ類
		ポークピーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		ハムサラダ	チキンハム	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ もやし にんじん	26.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	金	ごはん		ごはん		626	肉類 卵
		いかてんぷら ゆかりあえ	いかてんぷら	あぶら	キャベツ きゅうり ゆかり		
		まごわやさしいみそする	どうふ わぎみそ わかめ	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	22.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
夏の献立							
22	月	ごはん		ごはん		580	いも類 果物
		いわしのうめに たこきゅうりのすのもの	いわしのうめに たこ わかめ しらすぼし	さとう	きゅうり		
		とうがんのすましじる	どうふ とりにく		えのきたけ たまねぎ こまつな とうがん ほししいたけ しょうが	29.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23	火	コッペパン(小) りんごジャム		パン りんごジャム		630	魚介類 豆・豆製品
		ナポリタンスパゲティ	ウインナー ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム		
		ハムとやさいのソテー	チキンハム	あぶら	こまつな もやし とうもろこし	24.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24	水	ごはん		ごはん		606	海藻類 果物
		こうやどうふのたまごじ	とりにく こうやどうふ たまご	じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん		
		キャベツのごますあえ	キャベツ	ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	24.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	木	きなこパン	きなこ	パン あぶら さとう		618	きのこ類 卵
		よくばりスープ	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん		
		こまつなのソテー	チキンハム	あぶら	こまつな キャベツ もやし	24.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	金	ごはん		ごはん		593	魚介類 いも類
		わふうドライカレー	ぶたにく	おろおろ さとう あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ しろねぎ		
		ジュリアンスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ セロリー	24.1	
		ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう チーズ				
29	月	ごはん		ごはん		616	豆・豆製品 海藻類
		ぶたキムチ	ぶたにく	ごま ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん なら キャベツ		
		トックスープ	ベーコン	トック じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	22.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	火	こくどうパン		パン くらざとう		615	野菜 きのこ類
		ミートオムレツ	ミートオムレツ				
		ミートボールのポトフ	ミートボール	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	22.0	
		ぎゅうにゅう マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう	マンゴーアセロラゼリー			

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。