

令和8年度 6月分学校給食献立表

《6月のきゅうしょくもくひょう： 衛生に気をつけて食事をしよう（歯をじょうぶにする食べ物や食べ方について知ろう）》

岩国市立灘小学校

日曜日	種類	献立名	おもなさいりょう				栄養価 エネルギー 食塩g	家庭で とって ほしい 食品
			あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
1月	主食	ごはん			こめ	602	豆類	
	主菜	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん たら	ごま あぶら			しょうゆ しお みりん
	副菜	ずいぎょうスープ	ずいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ				しょうゆ しお こしょう
2月	主食	ごはん			こめ	629	果物	
	主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう			しょうゆ しお
	主菜	けんちよう	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	こんにゃく さとう あぶら			しょうゆ みりん さけ しお
3月	主食	ごはん			こめ	601	海藻	
	主菜	コッパパン			パン			
	主菜	ミートボールのケチャップに	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう			しお こしょう ケチャップ ウスターソース
6月4日(木) かみかみ献立								
4月	主食	ごはん			こめ	620	きのこ類	
	主菜	にくじゃが	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう			しょうゆ みりん さけ
	副菜	かみかみサラダ	ハム するめ しらすぼし	だいこん きゅうり	ごまあぶら さとう			しょうゆ す しお
5月	主食	ごはん			こめ	614	魚	
	主菜	コッパパン			パン			
	主菜	チキンカツ	とりにく		あぶら パンこ こむぎこ			しお
8月	主食	ごはん			こめ	602	いも類	
	主菜	だいすいとりそぼろ	とりにく たまご だいず	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	さとう			しょうゆ みりん
	副菜	とうふじる	とうふ あぶらあげ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな				しお しょうゆ
9月	主食	ごはん			こめ	601	乳製品	
	主菜	ぶたのしょうがやき	ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう			さけ しょうゆ みりん
	副菜	あじだんごじる	とうふ あじだんご わかめ こんぶ みそ	こまつな にんじん だいこん	じゃがいも			
10月	主食	ごはん			こめ	619	小魚	
	主菜	だいたいのソテー	とりにく だいず きゅうり	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも こむぎこ パター			しお こしょう
	副菜	こまつなサラダ	ツナみず	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう			す しょうゆ しお こしょう
11月	主食	ごはん			こめ	628	魚	
	主菜	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん			しょうゆ しお
	副菜	ゆずきりあえ		こまつな キャベツ にんじん ゆずきりかじゅう	ごま さとう			しょうゆ
12月	主食	ごはん			こめ	644	乳製品	
	主菜	とりにくのマイヤーレモンふうみ	とりにく	マイヤーレモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう			しょうゆ しお こしょう
	副菜	むぎとたぶりやさいのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	むぎ じゃがいも あぶら			しょうゆ しお こしょう
15月	主食	ごはん			こめ	666	小魚	
	主菜	ちゅうかどのぐ	ぶたにく いか うすらたまご	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きくらげ	あぶら でんぶん			しょうゆ しお こしょう
	副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう			しょうゆ す
16月	主食	ごはん			こめ	598	きのこ類	
	主菜	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			
	副菜	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま			
17月	主食	ごはん			こめ	607	豆類	
	主菜	なまあげとなすのトマトに	ぶたにく あつあげ	なす たまねぎ にんじん にんにく トマト	さとう あぶら			しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら さとう			す しょうゆ
18月	主食	ごはん			こめ	628	小魚	
	主菜	ポークカレー	ぶたにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター はちみつ			カレーこ ウスターソース しょうゆ
	副菜	ピーマンとじゃこいため	しらすぼし	ピーマン キャベツ とうもろこし	ごま あぶら さとう			しょうゆ しお みりん
19月	主食	ごはん			こめ	621	海藻	
	主菜	えびとマカロニのクリームに	とりにく えび きゅうり なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	マカロニ こむぎこ パター			しお こしょう しるワイン
	副菜	ほうれんそうととうもろこしのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら			しお こしょう しょうゆ
22月	主食	ごはん			こめ	597	きのこ類	
	主菜	じゃがいものそぼろに	ぶたにく あつあげ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう			みりん しょうゆ
	副菜	こまつなのこまつあえ		こまつな キャベツ きゅうり	ごま さとう			す しょうゆ
23月	主食	ごはん			こめ	625	海藻	
	主菜	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ たら	ごまあぶら さとう でんぶん			しょうゆ トウバンジャン
	副菜	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら			す しょうゆ
24月	主食	ごはん			こめ	616	乳製品	
	主菜	いわしのアングレース	いわし		あぶら さとう パンこ でんぶん			ウスターソース
	副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ			しお こしょう しょうゆ
25月	主食	ごはん			こめ	607	果物	
	主菜	こやどろふのたまごとじ	こおりどろふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	こんにゃく さとう			しょうゆ さけ しお
	副菜	きゅうりとしらすぼしのあますあえ	しらすぼし	きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			す しょうゆ
26月	主食	ごはん			こめ	627	乳製品	
	主菜	コッパパン			パン			
	主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら			ウスターソース ケチャップ しお こしょう あかワイン
29月	主食	ごはん			こめ	603	いも類	
	主菜	ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ	あぶら さとう			トウバンジャン しょうゆ さけ
	副菜	かきたまじる	とうふ たまご かつおぶし こんぶ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	でんぶん			しょうゆ しお
30月	主食	ごはん			こめ	635	魚	
	主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう			しょうゆ
	主菜	とりにくとやさいのうまに	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう			しょうゆ しお さけ

給食がない日 * 10日：4年生(校外学習) * 24日・25日：5年生(自然教室)

歯と口の健康週間(四日から十日)

地場産給食週間(八日から十二日)