令和8年

6月分 学校給食献立表（22回）

《今月の目標：よく噛んで食べよう》

今治市立吹揚小学校調理場
（吹揚小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1（月）	キャベツとひきにくのかさねやき コッペパン キャロットポンサラダ オイロサルダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とりにく ひよこまめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぶたレバー こなチーズ・チーズ	はだかむぎこパン パンこ・バター じゃがいも アーモンド オリーブオイル こめあぶら 日本一おいしい給食の日	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん にんにく・しろねぎ みかんジュース レーズン	546
2（火）	ごはん バンサンスー いがむし しんじゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・たまご （にぼし） ぶたひきにく とりひきにく	パンこ・こめ もちごめ・ごま じゃがいも でんぷん マロニー さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース かんぴょう・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・しろねぎ きくらげ・ほししいたけ	623
3（水）	ごはん のりずあえ とりにくとレバーのみそがらめ やさいとぶたにくのごまいためにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・のり （こんぶ）・みそ （けずりぶし） ぶたひきにく とりにく・とりレバー	こむぎこ・こめ じょうしんこ さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり しょうが・だいこん チンゲンサイ・にんじん にんにく・はくさい もやし・ほししいたけ しめじ	585
4（木）	ぎゅうにくとピーマンのいためもの あげパン フルーツヨーグルト ジュリエンヌスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうにく ロースハム ヨーグルト 歯と口の健康週間	パン・さとう こめあぶら	こんにゃく・ごぼう しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし パインかん・バナナ おうとうかん えのきだけ	518
5（金）	むぎごはん ひじきのり にらのナムル カルシウムの日 かりかりがんも サンラータン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき のり・もずく まぐろあぶらづけ たまご・みそ	むぎ・こむぎこ こめ・ながいも コーンフレーク ながいも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・かんぴょう しょうが・たけのこ たまねぎ・トマトかん にら・にんじん にんにく・はくさい もやし・きくらげ しめじ	552
8（月）	ホキのガーリックパンこやき コッペパン あつあげとしらすのサラダ キャロットポタージュ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あつあげ・ひじき しらすぼし かつおぶし・ホキ なまクリーム	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう ごま・バター オリーブオイル ごまあぶら	しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ レタス・レモン	578
9（火）	むぎごはん わかめのすのもの さばのこうみやき ふわふわどん かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・さば わかめ・たまご （にぼし） とりひきにく	むぎ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・もやし ほししいたけ	584
10（水）	ごはん かみかみあえ ししゃものチーズフライ きんぴらみそしる 和食の日 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ （けずりぶし） ししゃも・みそ さきいか ぶたにく・たまご こなチーズ	こむぎこ・パンこ こめ・ごま じょうしんこ じゃがいも さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ	578
11（木）	じゃがいものチーズやき こんにゃくかいそうサラダ チリコンカン セルフパン いれてたべてね オニオンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず・わかめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・チーズ	パン・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにゃく きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・にんにく レタス・えのきだけ しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	557
12（金）	うめしそひじきごはん えのきのおひたし とりごぼうでんぷら えそのそぼろじる 入梅（6/11）の献立 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく （こんぶ） ひじき・たまご しらすぼし えそすりみ かつおぶし （けずりぶし）	ホットケーキミックス こめ・でんぷん じょうしんこ さとう こめあぶら	こんにゃく・ごぼう しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし うめぼし・えのきだけ ほししいたけ・しめじ	567
15（月）	ぶたにくのピカタ コッペパン あまなつサラダ ファイバースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく・たまご	もちむぎ こむぎこ・パン さとう	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・しめじ オレンジジュース あまなつかんかん	520

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
16（火）	ごはん こうめドレッシングサラダ しらたまあんだんご あげささみのレモンに あいしょうじる ぎゅうにゅう 和菓子の日（6/16）の献立	ぎゅうにゅう あずき・みそ あぶらあげ （けずりぶし） とりささみ	こむぎこ・こめ しらたまだんご じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな しょうが・だいこん にんじん・ねぎ・もやし ばいにく・レモン えのきだけ	591
17（水）	ごはん のまたくあんのそくせきづけ たいのみそづけやき とりそぼろじる ぎゅうにゅう 水産の日	ぎゅうにゅう かつおぶし （けずりぶし） たい・みそ とりひきにく	こめ・でんぷん さとう こめあぶら	かんぴょう・こまつな しょうが・だいこん たくあんづけ・たまねぎ にんじん・にんにく しろねぎ・ねぎ はくさい	534
18（木）	おひさまバーグ コッペパン しんじゃがのカリじゃこサラダ ズッキーニとトマトのスープ いまばりしさんみかんジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき しらすぼし ぎゅうひきにく ぶたにく・たまご とりひきにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも さとう さんおんとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・レモン	527
19（金）	ごはん アスパラのちりめんあえ ツァオメイタンツゥロウ にらたまスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・たまご しらすぼし かつおぶし ぶたにく	こめ・じゃがいも でんぷん いちごジャム ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にら にんじん・きくらげ	581
22（月）	あじのサルサソース コッペパン レンズまめのサラダ コンソメスープ ピースの日 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ・あじ ぶたにく ウインナー	パン・じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり しょうが・セロリ たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん ブロッコリー・レモン えのきだけ・しめじ	602
23（火）	ごはん にんじんしりしり れいとうパイン もずくのてんぷら イナムドゥチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・もずく （にぼし） （けずりぶし） まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご とりひきにく・みそ	こむぎこ・こめ さとう こめあぶら 沖縄慰霊の日（6/23）の献立	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・もやし パインアップル	621
24（水）	ごはん あまずあえ ちくわのあまからあげ にくじゃが ぎゅうにゅう 肉じゃがの日	ぎゅうにゅう わかめ・ちくわ ぎゅうにく たまご	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん	594
25（木）	ザクザクチキン メロン こくとうパン ひじきのサラダ ビーンズトマトスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ ひじき・たまご ぎゅうにく とりにく 6月生まれおたんじょう日給食	こむぎこ・パン でんぷん・さとう くろざとう こめあぶら	こまつな・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ トマトかん トマトジュース にんじん・にんにく レタス・メロン・しめじ	590
26（金）	むぎごはん かえりとやさいのレモンあえ とうふのコーンクリームやき ポークカレー かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・ぶたにく かえりいりこ とりひきにく チーズ	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし コーンかん・にんじん にんにく・パセリ レモン	602
29（月）	ミートパイ コッペパン グリーンサラダ チキンクリームシチュー ラッキーにんじん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ わかめ・とりにく ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	こむぎこ・パン じゃがいも さとう・パイきじ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん にんにく・はくさい パセリ・レタス・レモン マッシュルーム	598
30（火）	ごはん ひじきのふりかけ かふうあえ にらはるまき なすとひきにくのピリからスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・みそ しらすぼし ぶたひきにく ロースハム とりひきにく	こむぎこ はるまきのかわ こめ・でんぷん はるさめ・さとう さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり あかしそ・しょうが たけのこ・たまねぎ トマトジュース・なす にら・にんじん・もやし きくらげ	557

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校（学年・クラス）ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。