

2026年 6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

南関町学校給食センター

TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもにからだのエネルギー もとになるもの	おもにからだを作るもの になるもの	おもにからだのちようしを とどけるもの	栄養価(えいようか)	
			しゅしょく	おかず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	○	おぎごはん	なんかんあげどんのぐ キャベツのミンチカツ きゅうりのうめおかかあえ	こめ おぎ さとう でんぶん パンこ あぶら ごま こめこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんかんあげ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ コーン えだまめ うめ きゅうり しょうが	小 706	26.3
2	火	○	おぎごはん	もずくじる さばのみそに ごまネーズあえ	こめ おぎ さとう ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう もずく さば とりにく どうふ みそ (こんぶ かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	小 696	28.3
3	水	○	カットコッペパン	ポトフ チリコンカン フルーツミックス	カットコッペパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー しょうが ピーマン みかん もも りんご ナタデココ マスカット	小 645	25.5
5	金	○	おぎごはん	ぱりっとぶたじゃが かみかみあえ うめゼリー	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく ごま うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら みそ さきいか	たまねぎ にんじん しょうが にんにく いんげん キャベツ きゅうり	小 659	25.3
8	月	○	おぎごはん	ふしそめんのみそじる いわしのかばやき ピーマンのじゃこあえ	こめ おぎ ごま ふしそめん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし どうふ なんかんあげ ちりめん わかめ みそ (いりこ)	にんじん えのきたけ なす ねぎ もやし しょうが ピーマン	小 654	24.9
9	火	○	おぎごはん	タコライスのご(にくいため) タコライスのご(やさい) もずくとたまごのスープ リンごゼリー	こめ おぎ さとう でんぶん あぶら こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう たまご どうふ もずく だいず ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ しょうが にんにく チンゲンサイ レタス トマト	小 640	24.2
10	水	○	きなこあげパン	ラビオリスープ にんじんサラダ いりこナッツ	コッペパン さとう あぶら こむぎこ アーモンド パンこ	ぎゅうにゅう いりこ きなこ ツナ だいず とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン	小 645	27.7
11	木	○	こだいごはん	ポークカレー こんにやくかんてんのサラダ ハニーローザ	こめ おぎ げんまい あかまい くらまい じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが もやし にんにく りんご キャベツ きゅうり こんにやくかんてん ハニーローザ	小 637	21.7
12	金	○	おぎごはん	だいずのごもくに きりぼしだいこんのサラダ てづくりふりかけ	こめ おぎ ごま さとう こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいず てんぷら かつおぶし あつあげ とりにく あおさ	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり きりぼしだいこん しそ	小 648	26.1
15	月	○	おぎごはん	はっぼうさい どうふシューマイ ココアだいず	こめ おぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず すりみ ぶたにく いか ひじき うずらたまご どうふ どうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし えだまめ たけのこ しいたけ ねぎ コーン	小 632	26.0
やつしろのしょうかい			おぎごはん	とりでぼうじる ちくわのにしよあげ トマトサラダ	こめ おぎ ごま こむぎこ てんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ ちりめん あおさ みそ (いりこ)	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ トマト きゅうり コーン	小 667	25.5
16	火	○	おぎごはん	ソースやきそば フルーツあんじん	こめ おぎ ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ かまぼこ ぶたにく あんじんどうふ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが ピーマン みかん もも りんご	小 671	28.7
17	水	○	こめこパン	ふしそめんじる さけのしおバターやき きりぼしだいこんのもの	こめ おぎ じゃがいも ふしそめん さとう あぶら バター こんにやく	ぎゅうにゅう さけ わかめ なんかんあげ てんぷら どうふ(こんぶ かつおぶし)	にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ いんげん きりぼしだいこん	小 617	26.1
18	木	○	おぎごはん	マーボーなす やさしいぎょうぎ ひじきとツナのナムル	こめ おぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず みそ ひじき ツナ	なす たまねぎ にんじん たら しょうが にんにく ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ もやし	小 632	24.6
19	金	○	おぎごはん	ハヤシライス(ルウ) カラフルサラダ	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん しょうが しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり パプリカ	小 651	21.8
22	月	○	おぎごはん	じゃがいものみそじる れんこんつくね ごしきあえ	こめ おぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま パンこ てんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なんかんあげ たまご みそ (いりこ)	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり もやし きくらげ	小 658	23.7
23	火	○	こぎつねごはん	サラダうどん えだまめどうふのミンチカツ	ミルクパン うどんめん てんぷん あぶら パンこ	ぎゅうにゅう わかめ ハム とりにく どうふ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり トマト コーン レモン	小 626	23.0
24	水	○	ミルクパン	はんぺんじる ホキてんたまあげ くきわかめのきんぴら	こめ おぎ こんにやく さとう あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ てんぷら はんぺん ホキ あおさ くきわかめ どうふ (こんぶ かつおぶし)	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ いんげん	小 593	23.2
25	木	○	おぎごはん	そぼろどんのぐ ひじきのマヨあえ ミニトマト	こめ おぎ さとう あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく とりにく ツナ たまご ひじき いんげんまめ	えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ ミニトマト	小 609	22.6
26	金	○	おぎごはん	かぼちゃのみそじる さかなのレモンづけ キャベツのこんぶあえ	こめ おぎ でんぶん ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ なんかんあげ ホキ どうふ しおこんぶ みそ (いりこ)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり パセリ レモン	小 600	24.7
29	月	○	おぎごはん	おやさいつみれじる ちくさやき ぶたしやぶサラダ	こめ おぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちりめん チーズ すりみ (こんぶ かつおぶし)	うめ にんじん ほうれんそう しいたけ コーン たまねぎ ねぎ しょうが レタス トマト きゅうり にんにく	小 586	27.2
30	火	○	うめじゃこごはん	おやさいつみれじる ちくさやき ぶたしやぶサラダ	こめ おぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちりめん チーズ すりみ (こんぶ かつおぶし)	うめ にんじん ほうれんそう しいたけ コーン たまねぎ ねぎ しょうが レタス トマト きゅうり にんにく	小 705	32.4

*水産購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。()の食材は、だしを表示しています。