

令和8年 6月 学校給食献立表

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
1 (月)		ごはん (委託)	八宝菜 いりこの磯辺揚げ ミニトマト	米 でんぷん 小麦粉 米粉	ごま油 ごま油	豚肉 うすら卵 いか	チンゲンサイ にんじん ミニトマト	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	452	
				597	755					
				2 (火)	麦ごはん	豚肉とじゃがいものうま煮 野菜のごまドレッシングあえ びわ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 ハム	牛乳
598	712									
3 (水)		ごはん (委託)	焼きししゃも キャベツのみそ炒め 高野豆腐の含め煮	米 砂糖	ごま油	みそ コチュジャン 高野豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ	417
				580	717					
				4 (木)	カルシウム ませごはん	ちくわの天ぷら 野菜のしそあえ たまねぎのみそ汁	米 大麦 砂糖 小麦粉 米粉	ごま油	大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ ひじき 牛乳
599	707									
5 (金)		コッペパン	さけのチーズ焼き 小松菜のガーリックソテー ダイシモチ入りミネストローネ	パン マカロニ ダイシモチ	オリーブ油	さけ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	パズル こまつな にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ エリンギ セロリ	417
				580	704					
				8 (月)	ごはん (委託)	手作りハンバーグ 春雨サラダ オニオンスープ	米 パン粉 はるさめ 砂糖	ドレッシング ごま油	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳
605	766									
9 (火)		キムたく ごはん 幼のみ	焼ききょうざ きゅうりの中華あえ トック入りわかめスープ	米 砂糖 トック	ごま ごま油	きょうざ 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キムチ たくあん 干しいたけ えだまめ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	435
				605	700					
				10 (水)	コッペパン 幼のみ	チリコンカーン キャベツとパインのサラダ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ メープルジャム	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油 アーモンド オリーブ油	牛肉 豚肉 豚レバー 金時豆	牛乳 煮干し
629	775									
11 (木)		ダイシモチ ごはん	さばの梅照り焼き 野菜のすだちあえ 豆腐とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	油	さば 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが うめ もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	446
				585	711					
				12 (金)	カレー サンド	じゃがいものスープ煮 メロン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	豚肉 大豆 豚レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳
581	720									
15 (月)		ごはん (委託) 幼のみ	豆腐とうすら卵の中華煮 きゅうりともやしのナムル 煮干し	米 砂糖 でんぷん	ごま油	豆腐 豚肉 うすら卵	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	430
				584	730					
				16 (火)	ダイシモチ ごはん	さわらの塩焼き 小松菜のごま酢あえ ふしめん汁	米 ダイシモチ 砂糖 ふしめん	ごま油	さわら 油揚げ なると みそ	牛乳
596	722									
17 (水)		ハヤシ ライス (委託)	かみかみサラダ ずもも	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう きゅうり ずもも	457
				604	760					

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
18 (木)		麦ごはん	小あじの三杯 野菜のおかかあえ けんちん汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油	豆あじ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	443
				591	706					
				19 (金)	米粉パン	鶏肉とチンゲンサイのクリーム煮 ツナサラダ オレンジ	パン 米粉 マカロニ じゃがいも コーン 砂糖	油	鶏肉 豆腐 クリーム まぐろ水煮	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ
610	758									
22 (月)		豚肉の あんかけ丼 (委託) 幼のみ	はもとコーンのしんじょう揚げ 切り干し大根のあえ物	米 砂糖 でんぷん 米粉 パン粉	油	豚肉 高野豆腐 ハモ	牛乳 ごんぶ	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 コーン きゅうり	508
				656	810					
				23 (火)	ガーリック ライス 幼のみ	さばのカレームニエル ひじきとチーズのマリネ ジュリアンスープ	米 小麦粉 砂糖	オリーブ油	さば ベーコン	牛乳 ひじき チーズ
587	700									
24 (水)		小型 コッペパン	夏野菜入りソーススパゲッティ ゆでとうもろこし あじさい風フルーツミックス	パン スパゲッティ ゼリー	油	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ なす たまねぎ にんにく コーン みかん もも パイン	502
				647	808					
				25 (木)	こんびっぴ あんかけ うどん	きすの青しそ揚げ キャベツの昆布あえ	うどん 小麦粉 米粉	油	ベーコン かつお節 きす	牛乳 塩ごんぶ
592	703									
26 (金)		コッペパン	鶏肉のハニーマスタード焼き かぼちゃのサラダ トマトと卵のスープ	パン はちみつ じゃがいも 砂糖 でんぷん	ドレッシング	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト オクラ	にんにく きゅうり たまねぎ エリンギ	443
				593	733					
				29 (月)	ごはん (委託) 幼のみ	お好み焼き ミニトマト すまし汁 とんかつソース	米 小麦粉	油 ドレッシング	豚肉 ちくわ かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 あおのり
613	768									
30 (火)		ごはん	鶏肉のレモンソースかけ 元氣サラダ ABCスープ みかんゼリー	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 ごんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	495
				652	767					

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材



ダイシモチ、葉ねぎ、
にんにく、ミニトマト



善通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>