



# 2026年 6月献立表



【中学校】

小学校 3・4年 中学校



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagramにのせています。ぜひご覧くださいね。



献立担当 渡邊

小学校 3・4年 中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
1月	牛乳 鶏めし お野菜つみれ汁 イワシトマト煮	牛乳 鶏肉 野菜つみれ わかめ いわし	米 油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ	609 28.1	740 31.8
2火	牛乳 マヨネーズパン タイピーエン 大根サラダ	牛乳 豚肉 えび イカ かまぼこ ハム	コッペパン ごま油 マヨネーズ 油 はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ ねぎ きゅうり だいこん	605 27.4	746 33.0
3水	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 とり肉のごまやき	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉	米 じゃがいも ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ	629 26.6	743 30.6
4木	牛乳 黒砂糖パン トマトと卵のスープ じゃがチーズ ミルメーク	牛乳 ウィンナー 卵 ベーコン チーズ	黒砂糖パン じゃがいも バター ミルメーク	たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン パセリ	620 24.4	762 29.4
5金	牛乳 ごはん おじゃがもちスープ 大豆とじゃこの甘辛いいため 青うめゼリー	牛乳 豚肉 日出町産大豆 ちりめん	米 おじゃがもち でんぷん 油 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ	616 24.2	723 27.9
8月	牛乳 ごはん 五目きんぴら 和風いり豆腐包み焼き	牛乳 豚肉 茎わかめ さつまいも 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	602 25.7	696 28.5
9火	牛乳 コッペパン 野菜スープ 白身魚フライ 手作りタルタルソース	牛乳 ベーコン ホキ 卵	コッペパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり	627 23.4	771 27.9
10水	牛乳 ゆかりごはん 親子うどん ちりめんとうふカメの酢の物	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵 わかめ ちりめん	米 うどん ごま 砂糖	赤しそ にんじん こまつな しいたけ ねぎ きゅうり	603 23.5	713 26.9
11木	牛乳 アップルパン アスパラガスのクリーム煮 アーモンド和え	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 アーモンド 砂糖	りんご アスパラガス たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 きゃべつ	603 25.5	739 30.7
12金	牛乳 ごはん しらたきめんのスープ ヤンニョムチキン	牛乳 豚肉 鶏肉	米 ごま油 油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ こんにゃく きくらげ ねぎ	684 28.3	806 32.7
15月	牛乳 ごはん 豚じゃが サワラの西京焼き	牛乳 豚肉 厚揚げ サワラ	米 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	646 28.5	768 33.6
16火	牛乳 コッペパン オニオンスープ ハニーマスタードチキン ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	コッペパン 油 はちみつ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり	625 28.7	764 34.3
17水	牛乳 ごはん カレー フルーツ白玉	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 白玉粉 ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん もも パイン りんご ナタデココ	648 18.8	766 21.4

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
18木	牛乳 ミルクパン ミネストローネ 手作りキッシュ かぼすヨーグルト	牛乳 豚肉 ウィンナー 卵 チーズ ヨーグルト	ミルクパン マカロニ じゃがいも 油 バター 生クリーム	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ にんにく トマト マッシュルーム ほうれん草	675 28.9	815 34.4
19金	牛乳 麦ごはん はなふのみそ汁 プリのそぼろ丼	牛乳 豆腐 みそ プリの中落ち 卵	米 麦 麩 砂糖 油	ぶなしめじ にんじん ほうれん草 しょうが ねぎ	627 28.0	746 32.4
22月	牛乳 ごはん マーボーなす豆腐 おかか和え	牛乳 豆腐 豚肉 みそ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ なす ねぎ たけのこ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	605 22.6	716 25.8
23火	牛乳 ミルクパン スパゲッティミートソース かんきつドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆ミート 粉チーズ ハム	ミルクパン スパゲティ 油	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー	664 30.9	818 37.5
24水	牛乳 ごはん 高野豆腐の煮物 ツナあえ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 えび うずら卵 野菜つみれ まぐろ(ツナ)	米 油 砂糖	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ きゃべつ きゅうり	622 28.4	735 32.7
25木	牛乳 コッペパン ブラウンシチュー 白雪姫とうもろこし バター	牛乳 豚肉	コッペパン 油 じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 白いとうもろこし	637 30.3	757 29.6
26金	牛乳 ごはん 根菜キムチ汁 切り干し大根の甘辛丼	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 じゃがいも ごま 砂糖 でんぷん	にんじん ごぼうこんにゃく 根深ねぎ キムチ えだまめ 切干しだいこん たまねぎ	667 28.8	786 33.4
29月	牛乳 ごはん すまし汁 さんまの甘露煮 焼き豚サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ さんま 焼豚	米 砂糖	えのきたけ ねぎ ほうれん草 きゅうり きゃべつ にんじん	617 27.8	717 30.9
30火	牛乳 黒砂糖パン インド風煮 メロン 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん メロン	605 26.8	740 31.7



## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間に合わせて6月のはかみごたえがあるメニューやカルシウムが多くとれるメニューを入れています。牛乳もカルシウムをとってもらうために毎日給食に出ています。ミルメークも牛乳を飲みやすくするためにつけているので、しっかり飲んでくださいね。

## 給食センター試食会のお知らせ

7月の日程は下記の通りです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第、締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

- 【日時】 7月13日(月) 11時～ 【給食費】 360円
- 【献立】 押麦ごはん 日出町産野菜と豚肉のカレー コールスローサラダ  
白いとうもろこし 牛乳
- 【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター) でお申し込みください。