



# 令和8年度 6月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



日曜日	主 食	牛 乳	お か す	血や肉・ほねや歯になる食品(あか)	ちから 熟や力のもとになる食品(きいろ)	からだの調子をととのえる食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	かてめし	牛乳	サーモンフライ まゆたまじる あおリンゴゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ サケ さつまあげ	ごはん あぶら さとう もち じゃがいも ゼリー	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん こまつな ねぎ あおリンゴ	671	28.7
2 火	ツイストパン	牛乳	わふうミートスパゲティ ウインナーケチャップ コールスローサラダ	牛乳 ふたにく ウインナー	パン スパゲティ あぶら さとう コードレッシング	たまねぎ にんじん しゃくしな マッシュルーム しょうが にんにく きゃべつ とうもろこし きゅうり	671	27.4
3 水	ごはん	牛乳	とりにくのごまだれソースかけ こまつなサラダ みそわんたんスープ	牛乳 とりにく ふたにく わかめ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが にんにく こまつな にんじん きゃべつ もやし たまねぎ とうもろこし	659	27.9
4 木	フラワーロール	牛乳	ポテトとベーコンのミルクに かみかみたこメンチ カラフルマリネ	牛乳 ベーコン たこ ハム	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし パプリカ きゅうり きゃべつ レモン	642	24.1
5 金	ごはん	牛乳	たらのねぎしおレモンソース ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく さつまあげ たら とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	ねぎ にんにく レモン たまねぎ ごぼう にんじん	609	27.6
8 月	わかめごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに とんとんまんじゅう② きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 わかめ あつあげ ふたにく えび	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ちゅうかドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ だけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	638	27.6
9 火	ソフトフランスパン	牛乳	ポークビーンズ ごぼうサラダ ハムチーズピカタ	牛乳 ふたにく だいす ハム チーズ たまご	パン あぶら じゃがいも さとう ごま ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン トマト ごぼう レンコン きゅうり	654	27.7
10 水	じごなうどん	牛乳	にくどんのしる みそポテト しおこんぶあえ	牛乳 ふたにく しおこんぶ なると	うどん はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ しょうが きゃべつ こまつな	628	22.9
11 木	ごはん	牛乳	いわしのゴールデンかぼすソースかけ わかめとツナのあえもの けんちんじる	牛乳 わかめ ツな ふたにく とうふ いわし	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり だいこん ねぎ こんにゃく かぼす	593	23.5
12 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス レモンソーダボンチ ひとくちチーズ	牛乳 ふたにく チーズ	ごはん あぶら ハヤシフレック じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが モモ パイン	662	21.9
15 月	ごはん	牛乳	サバのしょうがに えごまあえ うちまめじる	牛乳 サバ うちまめ あつあげ	ごはん ごま えごま じゃがいも	きゃべつ ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん しょうが	603	24.6
16 火	しゃくしなピラフ ☆いちごジャム	牛乳	ポークチョップ あじフリッター② ようふうたまごスープ	牛乳 ふたにく あじ ウインナー たまご	パン あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	600	25.0
17 水	ごはん	牛乳	ふたキムチ ポークしゅうまい② チョコレギサラダ	牛乳 ふたにく あつあげ わかめ ノリ	ごはん あぶら さとう しおちゅうかドレッシング	しょうが にんにく はくさい もやし ニら きゃべつ きゅうり	630	27.2
18 木	はちみつパン	牛乳	コーンシチュー チキンナゲット② ほうれんそうのソテー	牛乳 とりにく ベーコン	パン あぶら じゃがいも シチューールウ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう	641	24.1
19 金	ごはん	牛乳	ユーリンチー 彩玉(さいたま)ナムル スタミナスープ	牛乳 とりにく ふたにく とうふ	ごはん かたくりこ さとう かんこくナムルドレッシング じゃがいも あぶら	ブロッコリー こまつな にんにく かぶ にんじん だいこん ねぎ	607	26.9
22 月	しゃくしなピラフ	牛乳	ふかやねぎメンチカツ トックスープ げんきヨーグルト	牛乳 ハム ふたにく とりにく わかめ ヨーグルト	ごはん バター あぶら トック ごまあぶら	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ えのき	667	24.0
23 火	こどもパン	牛乳	にこみハンバーグ 3しょくサラダ パンブキンポターージュ	牛乳 ハンバーグ とりにく	パン さとう あぶら たまねぎドレッシング はくりきこ バター	トマト りんご ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん かぼちゃ たまねぎ	689	28.5
24 水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうたんたんめんのスープ チヂミ はるさめサラダ	牛乳 ふたにく とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ はるさめ はくりきこ ごまあぶら	にんにく しょうが もやし ねぎ チングンサイ しゃくしな きゅうり きゃべつ	660	25.2
25 木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 ふたにく なっとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しらたき いんげん たくあん もやし ほうれんそう	599	23.6
26 金	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 ふたにく わかめ こざかな	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく こまつな とうもろこし	600	20.2
29 月	ごはん	牛乳	ブルコギふういため あげぎょうざ② はるさめスープ	牛乳 ふたにく ぎょうざ とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく ほうれんそう	607	24.7
30 火	コッペパン	牛乳	スラッピージョー クリンクルカットポテト ABCスープ	牛乳 とりにく ふたにく チーズ ベーコン	パン あぶら はくりきこ じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ きゃべつ	596	24.7

カミカミこんだて

はさんで  
たべる

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。  
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

＼6がつつはさいのくにふるさどがっこうきゅうしょくげっかんです！

まいとし6がつ・11がつつは『さいのくにふるさどがっこうきゅうしょくげっかん』です。  
また、6がつつは『しょくいくげっかん』でもあります。  
さいたまけんで、じもとでしゅうかされたしょくざいや  
きょうどりょうりをしり、あいちやくをふかめようというとりくみをおこなっています。  
このきかいにふるさとのあじをまなび、あじわってみてください！

※ がついているひは【ふるさどきゅうしょくのひ】です。



6/4~6/10は  
は・くちの  
けんこうしゅうかん

このきかいは、はやくちのなかのけんこうを  
みなおす1しゅうかんです。  
きゅうしょくではよくかむしょくひんや、  
はをしょうぶにするカルシウムを  
おおくふくむしょくひんをとりいれています。  
よくかんでたべ、ごはんをたべたあとと  
しっかりと**はみがき**をしましょう。