



# 6月給食献立表



令和8年 給食回数 全21回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1月	<b>弥富北中学校 給食なし</b>				
2火	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 マカロニサラダ ピリ辛もずくスープ オレンジ	牛乳 豚肉 ハム かにかまぼこ もずく	にんにく にんじん もやし ねぎ レモン きゅうり 大根 白菜キムチ ほうれん草 オレンジ	ごはん 油 片栗粉 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	
3水	ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ ごま酢和え なす入り豚汁	牛乳 ちくわ かつお節 青のり ツナ 豚肉 白みそ 豆みそ	紅しょうが もやし 小松菜 にんじん なす 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋	
4木	愛知の米粉パン 牛乳 鶏肉のバジル焼き パスタ入り豆乳ポタージュ フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 白みそ	にんにく レモン バジル 玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ パインアップル もも レモン	米粉パン オリーブ油 リボンマカロニ じゃがいも 油 白玉団子 砂糖	歯と口の健康週間 (6/4~10)
5金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 ひじきのサラダ かきたま汁	牛乳 さんま ささ身 ひじき 卵 かまぼこ 豆腐	大根 キャベツ 枝豆 にんじん 大根 みつば	ごはん 砂糖 ごまドレッシング 片栗粉	
8月	キムタクご飯 牛乳 たことポテトの磯和え 骨太みそ汁	豚肉 牛乳 大豆 たこ 青のり 生揚げ 豆みそ 白みそ 豆乳	白菜キムチ つぼ漬け	ごはん 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 油	
9火	鶏ごぼうご飯 牛乳 揚げだし豆腐 肉じゃが	鶏肉 牛乳 豆腐 豚肉	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	アルファ化米 もち米 砂糖 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖	
10水	きしめん 牛乳 五目きしめん 茎わかめのきんぴら おからのカップケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 茎わかめ おから 豆乳 卵 きなこ	にんじん 白菜 ほうれん草 ねぎ 干しいたけ れんこん とうもろこし パプリカ	きしめん 砂糖 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 バター	
11木	麦ごはん 牛乳 ビーンズカレー さつまいもコロッケ 福神和え	牛乳 鶏肉 大豆 マローファットピース 赤いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 福神漬 キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ コロッケ(さつまいも パン粉) 油	
12金	ごはん 牛乳 たらの四川味噌焼き ビーフン入り野菜炒め 中華スープ	牛乳 たら 白みそ 豚肉 うずら卵 生揚げ なた	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ パプリカ 白菜 ねぎ にんじん きくらげ	ごはん 砂糖 ビーフン ごま油	
15月	ごはん 牛乳 三色丼 さつま汁 あべかわ団子	牛乳 ツナ 卵 鶏肉 麦みそ きなこ	しょうが にんじん 大根 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 さつま芋 白玉団子 砂糖	
16火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい なす入りマーボー豆腐 糸寒天の黒酢和え	牛乳 えびしゅうまい(えび たら) 豆腐 豚肉 レバー 豆みそ ハム 寒天	えびしゅうまい(玉ねぎ) なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ きゅうり	ごはん えびしゅうまい(小麦粉) 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油	
17水	ごはん 牛乳 揚げ鶏の赤しそソースかけ 野菜の香り漬け しらすのつみれ汁 蒲郡みかんゼリー	牛乳 鶏肉 しらすつみれ 豆腐 油揚げ	しょうが 赤しそ キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ ほうれん草	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま油	愛知を食べる学校 給食の日
18木	サンドイッチパンズパン 牛乳 照り焼きバーガー(照り焼きハンバーグ) (キャベツのマヨネーズ和え) ポークビーンズ	牛乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉) 豚肉 大豆	ハンバーグ(玉ねぎ) キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	ごはん サンドイッチパンズパン 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	
19金	ごはん 牛乳 めひかりフライ 冬瓜とうずら卵の煮物 梅和え	牛乳 めひかり 鶏肉 うずら卵 生揚げ	とうがん 枝豆 干しいたけ しょうが 白菜 きゅうり 梅	ごはん 油 パン粉 砂糖 片栗粉	お魚チャレンジ 「めひかり」
22月	わかめご飯 牛乳 和風コロッケ ひじきの炒め煮 沢煮椀	わかめ 牛乳 ひじき ツナ 豚肉	コロッケ(玉ねぎ にんじん しいたけ) とうもろこし さやいんげん たけのこ 大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ	ごはん コロッケ(じゃがいも パン粉) 油 油 砂糖	
23火	ごはん 牛乳 豚肉と夏野菜の黒酢あんかけ モロヘイヤと卵のスープ とうもろこし	牛乳 豚肉 卵	しょうが かぼちゃ ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ モロヘイヤ にんじん たけのこ 干しいたけ とうもろこし	ごはん 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	愛・地産給食「モロヘイヤ」「とうもろこし」
24水	ごはん 牛乳 ひよこ豆のドライカレー ポトフ 手作りピーチゼリー	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ にんにく しょうが パプリカ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ 大根 ブロッコリー もも	ごはん 油 カレールウ 小麦粉 じゃがいも ピーチゼリーのもと ナタデココ	
25木	山菜ごはん 牛乳 さばの梅風味焼き 新香和え 白みそ汁 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば 生揚げ わかめ 白みそ	山菜(わらび みず なめこ えのきたけ) にんじん こんにゃく 梅 キャベツ きゅうり たくあん漬 えのきたけ ごぼう 小松菜 冷凍みかん	ごはん アルファ化米 もち米 油 砂糖 ごま ふ 里芋	
26金	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ じゃがいものチーズ焼き 赤しそポンチ	牛乳 合びき肉 ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト パセリ パインアップル もも あかしそ レモン	ソフト麺 油 砂糖 ハヤシルウ じゃがいも カクテルゼリー 砂糖	
29月	高菜めし 牛乳 きびなごのから揚げ甘辛がらめ タイピーエン	卵 牛乳 きびなご 豚肉 いか	高菜漬け 玉ねぎ にんじん ねぎ にんじん キャベツ たけのこ とうもろこし きくらげ ねぎ	ごはん ごま油 ごま 油 砂糖 春雨 ごま油	郷土料理給食 「熊本県」
30火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 白菜のおかか和え 揚げじゃがのきんぴら	牛乳 厚焼き卵(卵) かつお節 豚肉 はんぺん	小松菜 白菜 にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	ごはん 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー771kcal、たんぱく質16.1%、脂質26.7%