



令和8年 6月

# 学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立			食品群			栄養量					
日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1月	○	わかめごはん		ちゅうかふうにくじゃが きびなごフライ	はるさめ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 豆腐 きびなごフライ	わかめご飯 ごま油 春雨 油 じゃが芋 きび砂糖	人参 長葱 いら キャベツ コーン 生姜 玉葱	602	23.9	783	30.5
2火	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん みずまんじゅう	マカロニ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	白飯 じゃが芋 油 マカロニ きび砂糖 ごま油 ごま 水まんじゅう	人参 玉葱 生姜 チンゲン菜 長葱 キャベツ にんにく りんごビュレ	654	24.2	825	29.7
3水		じこなうどん		コーンサラダ (かんきつドレッシング) パオズ	なすの かけじる	牛乳 豚肉 油揚げ パオズ	地粉うどん ごま油 ごま ドレッシング	人参 大根 茄子 小松菜 キャベツ 胡瓜 コーン 長葱	601	23.6	764	30.5
4木	○	ごはん		《はとくちのけんこうしゅうかん》 ちちぶかてめしのぐ いかのかりんあげ	とうりゅう みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 昆布 味噌 油揚げ 豆乳 いかスティック 鶏粉付き	白飯 じゃが芋 油 きび砂糖 蒟蒻 砂糖	長葱 人参 生姜 ごぼう 小松菜 さやいんげん	601	25.8	786	33.5
5金	○	こどもハン スライス		かみかみごぼちキサンド 「チキンカツ ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)」	えだまめ ポターージュ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ チキンカツ	子供パン バター じゃが芋 きび砂糖 油 ドレッシング	玉葱 人参 枝豆 枝豆ペースト 胡瓜 ごぼう キャベツ	628	26.4	804	32.9
8月	○	ナン		かみかみドライキーマカレー 中・はらじゆくドッグ (チーズ)	やさしい スープ	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆 豚レバーチップ シュレッドチーズ	ナン パン粉 油 原宿ドッグ (チーズ)	もやし キャベツ マッシュルーム水煮 人参 南瓜 パセリ 生姜 にんにく 茄子 玉葱 コーン 枝豆	631	29.9	823	37.0
9火	○	ごはん		かみかみとりごぼうピラフのく メンチカツ	ミネスト ローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	白飯 じゃが芋 油 マカロニ きび砂糖 オリーブ油 バター	にんにく セロリー 玉葱 人参 枝豆 カットトマト ごぼう マッシュルーム水煮 コーン パセリ	673	24.7	866	30.3
10水		ホット ちゅうかめん		アスパラいりかいそうサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) みそポテト	かみかみ ながさき チャンポン	牛乳 豚肉 いか なると 蒲鉾 海藻ミックス 味噌	ホット中華麺 油 ごま油 砂糖 澱粉 みそポテト (だれなし) ドレッシング	にんにく キャベツ 生姜 玉葱 人参 もやし 胡瓜 長葱 アスパラガス コーン	664	26.6		
11木		ごはん		ぶたにくとれんこんのあまからいため いわしのうめソース	たたき めかぶの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ めかぶ 味噌 いわし天ぷら	白飯 ごま油 ごま 油 砂糖 蒟蒻	人参 大根 玉葱 蓮根 練り梅	656	23.3		
12金	○	ごはん		ぶたにくとれんこんのいりに にくだんごのあますあんかけ とうりゅうバナナコッタ (いちご)	スタミナ みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 昆布 油揚げ 肉団子	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖 澱粉 ごま油 きび砂糖 豆腐バナナコッタ (いちご)	にんにく もやし 玉葱 人参 長葱 いら	668	25.2		
15月	○	ごはん		とうふのカレーに ほっけのたつたあげ		牛乳 豚肉 豆腐 なると ホッケ立田	白飯 油 砂糖 澱粉	にんにく 小松菜 玉葱 人参 生姜	641	27.4	826	33.9
16火	○	ごはん		チンジャオロースー のりふりかけ レモンカスタードタルト	ワンタン スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 のりふりかけ	白飯 ワンタン きび砂糖 澱粉 油 ごま油 レモンカスタードタルト	人参 長葱 玉葱 キャベツ もやし チンゲン菜 生姜 筍 青ピーマン	696	24.8	864	30.6
17水	○	じこなうどん		ぎょうだゼリーフライ (ソース) メロン	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖 ゼリーフライ	玉葱 人参 長葱 小松菜 メロン	654	23.6	783	28.2
18木	○	ごはん		あぶらみそどん 中・しろみざかなフリッター	のっぺい じる	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ 白身魚フリッター	白飯 じゃが芋 油 澱粉 砂糖	人参 大根 長葱 ごぼう 玉葱 生姜 茄子 青ピーマン	608	22.6	918	31.9
19金	○	コッパン スライス		《アメリカのりょうり》 スラッピードッグ 「スラッピードッグのく 」やきウィンナー	チキン ガンボ スープ	コービー牛乳 豚肉 豚レバーチップ 鶏肉 ウィンナー	コッパン 油 オリーブ油 パン粉 じゃが芋 もち麦 きび砂糖	にんにく セロリー カットトマト 玉葱 人参 赤ピーマン オクラ 枝豆	586	28.4	766	37.3
22月	○	ごはん		ガバオライス グレーゼリー	たんたん ビーフン スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	白飯 ごま油 澱粉 きび砂糖 ビーフン ごま グレーゼリー	生姜 にんにく 人参 チンゲン菜 玉葱 筍 青ピーマン 長葱 赤ピーマン キャベツ	647	25.2	822	31.1
23火		ごはん		いとこんチャプチェ しろみざかなのチリソース	きりぼし だいこんの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 たら澱粉付き	白飯 ごま油 油 きび砂糖 白滝 ごま	人参 玉葱 長葱 切干大根 小松菜 にんにく 生姜 いら	609	24.9	784	30.7
24水		ホット ちゅうかめん		しゃくしなまんじゅう れいとうみかん	キムチ みそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 しゃくしなまんじゅう	ホット中華麺 ごま きび砂糖 ごま油	にんにく キャベツ 生姜 玉葱 長葱 いら コーン キムチ漬け 人参 もやし 冷凍みかん	610	25.7	765	33.0
25木	○	ハインパン		あげそば ナムル (かんこくナムルドレッシング)		牛乳 豚肉 豚レバーチップ 青のり	ハインパン 油 蒸し中華麺 ドレッシング	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ もやし 小松菜	633	23.0	762	27.7
26金	○	むぎごはん		コールスローサラダ (コールスロルドレッシング)	バター チキン カレー	牛乳 脱脂粉乳 豚レバーチップ 生クリーム 鶏肉	麦ご飯 バター 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	にんにく キャベツ 玉葱 人参 生姜 コーン カットマト	636	21.4	823	26.4
29月	○	ごはん		マーボーなすどうふ あげチヂミ		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 いかチヂミ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 きび砂糖	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 茄子 青ピーマン	692	23.0	886	28.4
30火	○	ごはん		くきわかめのきんぴら かきあげどん	とうふの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ きわかめ	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま きび砂糖 野菜かき揚げ	人参 玉葱 長葱 蓮根 生姜 大根	664	19.8	884	24.4
小・22回 中・19回									平均栄養量			
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。									栄養基準量			
									639	24.7	818	30.9
									650	18~32	830	25~40

**6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です**

むし歯を予防するには「歯みがき」だけでなく、「よくかんで食べる」ということも大切です。給食では「かみかみメニュー」とし、かみかたえのある食材を使用した献立になります。よくかんで食べましょう。

5日 かみかみごぼちキサンド 8日 かみかみドライキーマカレー  
9日 かみかみ鶏ごぼうピラフの具 10日 かみかみ長崎ちゃんぽん

**30日 夏越(なごし)ごはん**

6月の晦日に1年の前半の厄を払い、残り半年の無病息災を祈願する神事です。ごはんには芽の輪をイメージした夏野菜の丸いかき揚げをのせ、生姜をきかせたおろしだれをかけたものを夏越ごはんといいます。