

6 月



学校給食献立表



2026年6月 1日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖の南蛮焼き】	
さわら	70
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	5.0
トウバンジャン	0.1
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アヲ入釜、乾)	3
にんじん	10
油揚げ	8
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.0
上白糖	2.8
だし(削り節・昆布だし)	20.0
【おおさかしろなのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
はくさい	20
おおさかしろな	20
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年6月 2日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	20
牛ひき肉	20
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2.0
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	4.0
赤みそ	8.0
かたくり粉	2.3
水	60
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【チンゲンサイの中華和え】	
だいこん	40
チンゲンツァイ	20
上白糖	1.7
米酢	2.5
ごま油	0.6
こいくちしょうゆ	3.5
ごま(いり)	1.0
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

2026年6月 3日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	6.0
清酒(純米酒)	1.0
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	12
にんじん	6
むきえだまめ(冷凍)	6
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6.0
上白糖	0.5
【のっぺい汁】	
豚ばら(脂身付)	15
だいこん	30
つきこんにゃく	15
ごぼう	20
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4.0
清酒(純米酒)	1.0
食塩	0.3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2.0

2026年6月 4日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 アップルパン】	
アップルパン	1個
【豚肉のデミグラスソース】	
豚モモ(脂肪なし)	60
豚ばら(脂身付)	15
玉葱	30
白ワイン	2.8
食塩	0.1
黒こしょう	0.04
オリーブ油	1.0
りんごピューレ	10.0
デミグラスソース	6.0
ウスターソース	2.5
トマトケチャップ	2.0
【コンソメスープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
さんどまめ(冷凍)	20
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
うすくちしょうゆ	1.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 いちごヨーグルト】	
いちごヨーグルト	1個

2026年6月 5日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
じゃがいも	40
厚揚げ	40
玉葱	40
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.2
水	3
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.4
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2.0
清酒(純米酒)	3.0
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

※中高等部の基本食を基準としています。小学部は全体の約8割の栄養価です。

月間栄養量

エネルギー (kcal)	672
たんぱく質 (g)	29.8
脂質 (g)	20.9
塩分 (g)	2.5

エネルギー (kcal)	674
たんぱく質 (g)	34.6
脂質 (g)	23.3
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	680
たんぱく質 (g)	27.4
脂質 (g)	22.2
塩分 (g)	3.1

エネルギー (kcal)	731
たんぱく質 (g)	31.1
脂質 (g)	28.8
塩分 (g)	1.6

エネルギー (kcal)	718
たんぱく質 (g)	34.2
脂質 (g)	23.7
塩分 (g)	2.5

エネルギー (kcal)	666
たんぱく質 (g)	30.5
脂質 (g)	16.2
塩分 (g)	1.7

6 月



学校給食献立表



2026年6月 6日(土)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛肉と大豆のカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂身付き)	30
じゃがいも	40
大豆(国産、ゆで)	12
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.5
ローレル(粉)	0.01
カレールー	12
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	100
【キャベツのバジル風味サラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	1.5
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
バジル(粉)	0.03
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	23.4
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.7

2026年6月 9日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ガパオライス【タイ料理】】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	25
鶏若鶏肉ひき肉	25
玉葱	60
ぶなしめじ	20
青ピーマン	10
赤ピーマン	10
ごま油	3.0
にんにく	0.8
オイスターソース	2.7
こいくちしょうゆ	4.4
本みりん	2.8
上白糖	0.5
黒こしょう	0.03
ナンプラー	1.6
バジル(粉)	0.1
かたくり粉	2.5
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
ソフト豆腐	30
キャベツ	30
にんじん	20
えのきたけ	10
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
食塩	0.7
がらスープ(ポーク&チキン)	6.0
水	150
【黄桃(缶)】	
黄桃(缶詰、黄肉種、果肉)	44

エネルギー(kcal)	652
たんぱく質(g)	26.2
脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.6

2026年6月 10日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
清酒(純米酒)	1.0
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5.0
本みりん	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
ゆず(果汁、生)	0.7
【土佐和え】	
油揚げ	9
はくさい	45
えのきたけ	10
かつお加工品(かつお節)	0.5
うすくちしょうゆ	2.5
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	8.0
【とうがんのみそ汁】	
とうがん	40
にんじん	10
こまつな	20
ぶなしめじ	10
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	621
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	20.9
塩分(g)	2.5

2026年6月 11日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【★乳 鮭のクリームシチュー】	
しろさけ	40
白ワイン	1.2
玉葱	40
にんじん	20
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5.0
有塩バター	1.2
綿実油	1.7
牛乳	22
クリーム(乳脂肪)	6.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	15
とうもろこし(か-補冷凍)	5
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	673
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.3

2026年6月 12日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【酢豚】	
豚ひれ	45
しょうが	1
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
かたくり粉	10.5
なたね油	5.0
にんじん	20
玉葱	40
たけのこ(水煮)	18
青ピーマン	10
ごま油	1.0
上白糖	2.4
米酢	1.8
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	4.2
トマトケチャップ	6.0
水	40
【チンゲンサイのスープ】	
キャベツ	30
チンゲンツァイ	20
じゃがいも	30
えのきたけ	10
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
食塩	0.7
がらスープ(ポーク&チキン)	6.0
水	150
【焼きのり】	
焼きのり(基本食)	2
きざみのり(段階食)	2

エネルギー(kcal)	635
たんぱく質(g)	27.3
脂質(g)	16.5
塩分(g)	2.6

6月



学校給食献立表



2026年6月15日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつお加工品(かつお節)	0.5
あおのり	0.4
ベーキングパウダー	0.1
やまいもとろろ(冷)	9.2
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	6.0
綿実油	0.4
エッグケアドレッシング(小袋)	1個
中濃ソース	1個
【大豆の煮豆】	
大豆(国産、ゆで)	18
ごぼう	15
にんじん	15
綿実油	1.0
上白糖	2.3
こいくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	40
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年6月16日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉じゃが】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.5
じゃがいも	40
玉葱	50
糸こんにゃく	10
にんじん	15
厚揚げ	20
綿実油	0.5
上白糖	2.9
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
【だいこんのゆずの香あえ】	
だいこん	20
きゅうり	20
上白糖	3.3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
米酢	2.1
ゆず(果汁、生)	2.1
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.8
干し椎茸	0.5
きざみのり	2.8
上白糖	0.8
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3.5
削り節	0.8
水	22.5

2026年6月17日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏からあげの香味だれかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
こいくちしょうゆ	1.1
清酒(純米酒)	1.1
薄力粉	12.0
なたね油	5.0
しょうが	0.8
にんにく	0.9
葉ねぎ	7.0
綿実油	0.3
こいくちしょうゆ	3.0
上白糖	1.5
中華だし(からスープ 豚肉&鶏)	9.0
【夏野菜のさっぱり和え】	
なす	30
きゅうり	20
トマト	20
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	2.4
【とうがんの中華スープ】	
とうがん	30
玉葱	30
えのきたけ	10
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
からスープ(豚肉&チキン)	6.0
水	150

2026年6月18日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さわらの塩焼き】	
さわら	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2.0
【はくさいの酢の物】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.0
米酢	2.5
こいくちしょうゆ	2.0
【カレーうどん】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
清酒(純米酒)	1.1
うどん(冷)	45
油揚げ	8
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールー	7.0
こいくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年6月19日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 1/2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【イタリアンスパゲッティ】	
スパゲッティ ※ペースト食・きざみ小	30
スパゲッティ ※上記形態以外	60
オリーブ油	1.5
豚モモ(脂肪なし)	20
玉葱	30
なす	15
にんじん	10
青ピーマン	5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.1
トマトケチャップ	12.0
トマトピューレ	12.0
ウスターソース	3.3
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【三度豆とコーンのサラダ】	
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	18
とうもろこし(かみ冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【★乳 ソフト元気ヨーグルト】	
ソフト元気ヨーグルト	1個

エネルギー(kcal)	766
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	26.0
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	644
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	17.8
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	26.1
脂質(g)	23.4
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	35.5
脂質(g)	22.1
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	788
たんぱく質(g)	31.3
脂質(g)	16.7
塩分(g)	2.8

6 月



学校給食献立表



2026年6月22日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのポパイ揚げ】	
たら	70
食塩	0.1
清酒(純米酒)	1.0
薄力粉	12.0
ほうれんそう(冷凍)	6
うすくちしょうゆ	1.0
水	0
なたね油	6.0
【オクラの梅風味あえ】	
オクラ	20
はくさい	40
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
練り梅	0.9
【キャベツのみそ汁】	
キャベツ	20
玉葱	30
ごぼう	15
にんじん	10
こまつな	20
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	620
たんぱく質 (g)	30.3
脂質 (g)	15.5
塩分 (g)	2.3

2026年6月23日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【もずく入りじゅーしー】	
水稻穀粒(精白米)	80
むきえだまめ(冷凍)	5
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	6
昆布つくだ煮	6
清酒(純米酒)	0.3
上白糖	0.8
本みりん	0.5
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	120
【ゴーヤチャンプルー】	
豚もも(脂肪なし)	40
まぐろ缶詰(水煮ルークイ)	18
玉葱	40
もやし(細)	25
木綿豆腐	30
にんじん	15
にがうり	15
食塩	0.2
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	3.0
かつお加工品(かつお節)	1.0
【あおさのすまし汁】	
あおさ(素干し)	1
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	5.2
本みりん	0.8
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

エネルギー (kcal)	589
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	13.7
塩分 (g)	2.7

2026年6月24日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【田舎風煮】	
豚もも(脂肪なし)	25
豚ばら(脂身付)	5
綿実油	1.0
焼き豆腐	50
ちくわ	10
じゃがいも	30
にんじん	15
ごぼう	10
だいこん	30
つきこんにゃく	6
しゅんぎく	20
上白糖	3.0
本みりん	2.0
清酒(純米酒)	2.0
こいくちしょうゆ	7.8
削り節	1.4
水	60
【はくさいのしらすあえ】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
ちりめんじゃこ	3
食塩	0.9
上白糖	2.4
米酢	2.7
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮ルークイ)	20
だいこん葉(乾燥)	0.7
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.8
水	1.0

エネルギー (kcal)	629
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	16.6
塩分 (g)	2.9

2026年6月25日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 練乳パン】	
練乳パン	1個
【★乳 タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉もも(皮付き)	70
しょうが	1
にんにく	1
玉葱	5
ヨーグルト(全脂無糖)	16.0
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.04
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
【豚肉と野菜のスープ】	
豚もも(脂身付き)	10
じゃがいも	30
キャベツ	30
チンゲンツアイ	20
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	687
たんぱく質 (g)	32.2
脂質 (g)	27.4
塩分 (g)	2.5

2026年6月26日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 炒り豆腐 ◎卵】	
木綿豆腐	40
鶏若鶏肉もも(皮なし)	30
玉葱	40
にんじん	20
干し椎茸	0.5
さんどまめ(冷凍)	10
たまご(冷凍)	18
ごま油	1.0
こいくちしょうゆ	3.0
うすくちしょうゆ	2.2
上白糖	1.5
本みりん	0.7
食塩	0.1
削り節	0.8
水	30
【なすとみょうがのごまじゃこあえ】	
なす	30
きゅうり	20
みょうが	10
ちりめんじゃこ	3
上白糖	1.5
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.3
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【牛ひじきそばろ(ふりかけ)】	
牛ひじき肉	15
清酒(純米酒)	0.3
干ひじき(スリッ缶、乾)	1.0
しそ葉	0.6
綿実油	0.6
上白糖	2.2
うすくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0

エネルギー (kcal)	642
たんぱく質 (g)	29.1
脂質 (g)	21.7
塩分 (g)	2.1

6 月 学校給食献立表

2026年6月29日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さばの梅煮】	
まさば	70
白ねぎ	15
しょうが	4
こいくちしょうゆ	4.0
清酒(純米酒)	6.0
本みりん	4.0
上白糖	4.0
練り梅	3.5
水	25
【こまつなの煮びたし】	
こまつな	50
油揚げ	8
上白糖	0.3
うすくちしょうゆ	1.0
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	30
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	40
はくさい	20
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	658
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	23.3
塩分(g)	3.0

2026年6月30日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【和風カレー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
油揚げ	13
玉葱	60
にんじん	20
葉ねぎ	5
ぶなしめじ	10
しょうが	1
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレー粉	0.3
カレールウ	13.0
こいくちしょうゆ	1.5
昆布だし	0.4
削り節	2.0
水	70
【だいこんの甘酢あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
上白糖	2.7
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
【黄桃(缶)】	
㊟(缶詰、黄肉種、果肉)	44

エネルギー(kcal)	669
たんぱく質(g)	27.5
脂質(g)	20.5
塩分(g)	2.7

今月の給食の紹介です。

・6月6日(土)はスポーツフェスティバルです。スポーツフェスティバルの日は皆さんの食がすすむ「牛肉と大豆のカレーライス」です。



・6月9日(火)のガパオライスは、ご飯の上に炒めた肉とバジルをのせたタイ料理です。日本人には聞き慣れない「ガパオ」という響き。実は「ガパオ」というのは、ハーブの名前で、シソ科メボウキ属の植物で、日本名ではホーリーバジルというバジルの一種。クセのない味わいと爽やかな香りが人気のキッチンハーブです。タイではホーリーバジルを使いますが、日本ではなかなか手に入らないため、代用としてイタリア料理にも使われるスウィートバジルを使うのが一般的です。

・太平洋戦争末期に激しい地上戦があった沖縄県では、6月23日が沖縄戦が終結した日を「慰霊の日」と定めています。6月23日の給食は沖縄料理です。沖縄について知っていることを話してみてくださいね。

