

# 6月給食献立予定表



給食目標

よくかんで食べよう！

イラストは、その日の白根産です★

2026年6月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日(月)	ごはん	こめ						(小) 593 (中) 754 (大) 820	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ		
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら	いわし(魚卵)					
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
2日(火)	こめこコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら					(小) 626 (中) 835 (大) 902	
	ブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー		
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー		
	ハンバーグケチャップソースかけ	さとう でんぷん	ぎゅうし	とりにく だいず		トマト	たまねぎ しょうが		
アスパラとコーンのソテー		あぶら	ぶたにく			アスパラガス	コーン キャベツ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
3日(水)	ごはん	こめ						(小) 657 (中) 806 (大) 873	
	マーボーライスのご	さとう でんぷん	あぶら	とうふ だいず		にんじん なら	ねぎ にんにく		
	ちゅうかさラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが しいたけ		
	アーモンド		アーモンド			にんじん	きくらげ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			もやし きゅうり		
4日(木)	【風合戦献立】イラストいりのコロッケや味つけのり、白根産の食材を使ったみそ汁が登場します。								
	ごはん	こめ						(小) 602 (中) 773 (大) 840	第一中なし
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり こんぶ		しいたけ		
	しろねたっぶりじる	じゃがいも		とうふ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん		
	イラストいりコロッケ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		だいこん			
5日(金)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウイナー		にんじん	たまねぎ コーン	(小) 575 (中) 750 (大) 817	第一中なし
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブオイル	しろいんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー		
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ	トマト	キャベツ にんにく		
	グリーンサラダ		あぶら			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
8日(月)	ごはん	こめ						(小) 615 (中) 778 (大) 845	第一中なし
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	はねぎ	えのきたけ		
	さかなとだいずのチリソース	でんぷん	あぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく		
	きゅうりのあまから	さとう	ごまあぶら				しょうが		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			きゅうり		
9日(火)	ごはん	こめ						(小) 622 (中) 879 (大) 946	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのきたけ まいたけ		
	さばのごまあげ	でんぷん	あぶら	さば		さやえんどう	ごぼう たけのこ		
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	しょうが		
(中)ブルーベリーゼリー☆	さとう						きりぼしだいこん		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ブルーベリー		
10日(水)	ごはん	こめ						(小) 646 (中) 804 (大) 871	小林小5年 大通小5年 なし
	キーマカレー	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく		
	アスパラとコーンのサラダ	でんぷん こんぶ	あぶら				グリーンピース りんご		
こくさんかんきつ	さつまいも						しょうが パパイア		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		アスパラガス	キャベツ きゅうり		
こくさんかんきつ						こくさんかんきつ	コーン		
11日(木)	ごはん	こめ						(小) 635 (中) 811 (大) 878	小林小5年 大通小5年 なし
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ			わらび えのきたけ		
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら	あじ			しょうが ねぎ		
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし		
こんぶいりだいず	さとう		だいず	こんぶ					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
12日(金)	ごはん	こめ						(小) 607 (中) 804 (大) 871	
	とうふとこまつなのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	しめじ たまねぎ		
	さんまのしょうがに	さとう でんぷん		さんま			しょうが		
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		
(中)チーズ				チーズ					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン				
15 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 672 (中) 2.2 807 2.5	臼井中 北中 なし  	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら	いか			しょうが			
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり			
	ミルクデザート☆ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう					
16 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 634 (中) 2.1 781 2.4		
	のりのつくだに	さとう でんぷん			のり					
	あさりとうふのスープ			あさり とうふ		にんじん こまつな	ねぎ もやし えのきたけ			
	ぶたにくとだいすのあげに	でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ			
	れいとうみかん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		みかん			
17 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 634 (中) 1.9 787 2.2	大鷲小5年 なし  	
	もやしのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	もやし しめじ			
	チーズいりササミフライ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく だいす	チーズ					
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
18 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 599 (中) 2.2 799 2.5	大鷲小5年 大通小2年 なし    	
	たまごいりちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ			
	ホークシューマイ (小・中2こ)	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく だいす ほたて いわし			たまねぎ しょうが			
	チャブチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが た けのこ きゅうり きく らげ			
	(中) ヨーグルト☆ ぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう かんてん					
19 日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】大根とあぶらあげのみそ汁の中に☆のにんじんが入っています。								(小) 571 (中) 2.1 766 2.5	 
	ごはん	こめ								
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん			
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら						
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいす さつまあげ(魚肉)	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ			
22 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 607 (中) 2.1 758 2.5	小林小 なし 	
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ			
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ					
	そくせきづけ	さとう			わかめ		キャベツ きゅうり			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
23 日 (火)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						(小) 571 (中) 2.8 752 3.3	 	
	かきたまじる	でんぷん		とりにく たまご	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ			
	えびのからあげ	こむぎこ でんぷん	あぶら		えび					
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが			
	アップルシャーベット☆ ぎゅうにゅう	さとう					りんご			
24 日 (水)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 607 (中) 2.5 842 3.0		
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが			
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし			
	(中) ごまプリン☆ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん	ごま		ぎゅうにゅう					
25 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 562 (中) 2.3 760 2.9	臼井小6年 北中2年 なし  	
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう			
	ますのしおやき			ます						
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26 日 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら					(小) 642 (中) 2.3 795 2.6	臼井小6年 なし  	
	あさりととりにくのクリームソース	こめこ こむぎこ でんぷん さとう	バター あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ			
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン			
	すいか						すいか			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
29 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 652 (中) 2.2 811 2.6	 	
	かつおぶりかけ	でんぷん	さとう	かつおぶし	のり					
	トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ ねぎ レタス			
	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく			
	あまなつサラダ ぎゅうにゅう		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ			
30 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 571 (中) 2.2 755 3.0	    	
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ だいこん			
	ごまいりやきにく	さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	にんにく しょうが た まねぎ まいたけ			
	しおもみ						キャベツ きゅうり			
	(中) かんそうこざかな ぎゅうにゅう	さとう			かたくちいわし					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。