

令和8年度 6月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 月	ごはん 牛乳 大阪しろなのみそ汁 ホキの竜田揚げ	ごはん 里いも 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ ホキの竜田揚げ	こんにゃく 大阪しろな 大根 にんじん 青ねぎ
2 火	ごはん 発酵乳 豚肉と厚揚げの煮物 じゃこピーマン	ごはん じゃがいも 片栗粉 白ごま サラダ油	発酵乳 厚揚げ ちりめんじゃこ 平天 豚肉	こんにゃく 三度豆 大根 たけのこ にんじん ピーマン
3 水	減量パン 牛乳 鶏肉とねぎの和風スパゲティー わかめとツナのサラダ	減量パン スパゲティー サラダ油	牛乳 わかめ まぐろ油漬 鶏肉	豆苗 きゅうり たまねぎ 有機にんじん 白ねぎ エリンギ
4 木	ごはん 牛乳 舞茸スープ 豚キムチ	ごはん ねりごま ごま油 サラダ油	牛乳 わかめ 豚肉 ハム	たけのこ たまねぎ にら にんじん 白菜キムチ レタス まいたけ
5 金	ピラフ 牛乳 コンソメスープ じゃがいものオープン焼き	アルファ化米 クリスタル サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース 枝豆 ブロッコリー キャベツ ホールコーン 粉パセリ
8 月	ごはん 発酵乳 くすざりと鶏肉の煮物 ひじきの炒り煮 ぶりかけ	ごはん くすざり サラダ油	発酵乳 豆腐 うすあげ ひじき 鶏肉	こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜
9 火	玄米ごはん 牛乳 みそけんちん汁 豚肉の揚げがらめ	玄米ごはん 里いも 片栗粉 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ 豚肉 みそ	こんにゃく ごぼう 小松菜 白ねぎ 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん
10 水	減量ごはん 牛乳 鶏塩ラーメン 焼豚としめじの中華炒め	減量ごはん 中華麺 白ごま ごま油 サラダ油	牛乳 焼豚 鶏肉	土しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ 水菜 しめじ
ときめき	ごはん 有機ピーツ入りカレー 南め豚とブロッコリーのペロンチーノ さけとにんじんのソテー	ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	さけフレーク 南め豚 ウインナー	グリーンピース たまねぎ にんじん チンゲンサイ ホールコーン にんにく 有機ピーツ ブロッコリー エリンギ ブルーベリー ケチャップ
12 金	ごはん 牛乳 サンラータン 豚肉とにらのスタミナ炒め	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油 ラー油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん にんにく もやし しだいけ
15 月	ごはん 発酵乳 冬瓜のみそ汁 鶏肉の照り煮 ミニフィッシュ	ごはん 片栗粉 サラダ油	発酵乳 豆腐 うすあげ 鶏肉 ミニフィッシュ かまぼこ みそ	土しょうが とうがん にんじん 白ねぎ 青ねぎ
16 火	玄米ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい	玄米ごはん 片栗粉 ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 しゅうまい	土しょうが たけのこ しだいけ たまねぎ チンゲンサイ ヤングコーン にんじん 白菜
17 水	減量ごはん 牛乳 わかめうどん パラパラかき揚げ	減量ごはん 小麦粉 うどん さつまいも 天ぷら油	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉	ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ
18 木	豆乳米粉パン 牛乳 ミネストローネ ミートボールのマヨ風焼き	豆乳米粉パン じゃがいも 白いんげん豆 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	牛乳 ベーコン ミートボール	セロリ たまねぎ トマト にんじん にんにく ホールコーン エリンギ ケチャップ パブリカ トマトピューレ 粉パセリ 粉パジル
19 金	鶏めし 牛乳 だんご汁 だし厚揚げ	アルファ化米 クリスタル すいとん 里いも	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ みそ	グリーンピース しめじ にんじん こんにゃく ごぼう 大根 青ねぎ
22 月	麦ごはん 発酵乳 おづみん麻婆 フルーツミックス	麦ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	発酵乳 大豆 豆腐 合ミンチ みそ	土しょうが たまねぎ にんじん 白菜 ピーマン みかん 黄桃 パイン ナタデココ
23 火	ごはん 牛乳 沢煮焼 あじの塩焼き ぶりかけ	ごはん 片栗粉	牛乳 うすあげ あじ 鶏肉	ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ しめじ
24 水	減量パン 牛乳 ナポリタンスパゲティー 牛肉とエリンギのサルタート	減量パン スパゲティー オリーブ油 サラダ油	牛乳 牛肉 ウインナー	小松菜 たまねぎ にんじん にんにく ピーマン パブリカ エリンギ ケチャップ 粉パジル
ときめき	ごはん 具だくさん汁 なすとピーマンの炒め煮 たらの天ぷら	ごはん 新じゃがいも サラダ油 天ぷら油	平天 豚肉 オーガニックみそ うすあげ たらの天ぷら	ズッキーニ なす にんじん 青ねぎ ピーマン えのきたけ
26 金	ごはん 牛乳 ひき肉じゃが ひじきとキャベツの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき 花かつお ちくわ 合ミンチ	こんにゃく グリーンピース 青ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん
29 月	ごはん 牛乳 かき玉みそ汁《卵除去可能》 和風炒め	ごはん 白ごま サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ かまぼこ サラダチキン 卵	三度豆 キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん しめじ
30 火	ごはん 牛乳 関東煮 キャベツとコーンの酢の物	ごはん じゃがいも	牛乳 厚揚げ がんもどき わかめ ちくわ ごぼう天 牛肉	こんにゃく キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン

食品名称	アレルギー
ミートボール	小麦 鶏肉 豚肉
たらの天ぷら	小麦
ホキの竜田揚げ	小麦 大豆
しゅうまい	小麦 大豆 豚肉
テンメンジャン	小麦 ごま 大豆
豆乳米粉パン	小麦 乳 大豆

(6月分給食予定回数 22回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	650Kcal	24.0g	総エネルギー 30%以下	350mg	3.0mg	200μg RAE	0.40mg	0.40mg	25mg
今月の栄養量	590	22.1	27	330	2.2	183	0.38	0.42	19

ときめき給食の紹介

★6月11日「子どもの目の日」

「6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日が『子どもの目の日』と制定されました。目に良い食材を食べて目の健康について考えましょう。

★6月25日「旬の野菜」

ズッキーニは、初夏から夏が旬の野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。加熱すると甘みが増します。

食育の日献立

毎月19日は食育の日

★6月19日(金)

大分県の郷土料理「鶏めし」

大分県では、とり天、鶏汁など鶏肉を使った料理がたくさんあります。鶏めしは、祭りの日などハレの日には欠かせない料理です。