

もりもり高島っ子の日です

6月19日

食育目標:食べ物と丈夫な歯について知ろう
《かみかみ給食》

令和8年6月こんだてひょう

〈小学校用〉

今津学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質
			赤		緑		黄		
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーとなる食品		
			1群 魚・肉・卵・豆類	2群 牛乳・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	5群 穀類・いも類・砂糖類	6群 油脂	
1	月	ごはん ココア牛乳 ぶた肉のみそだれ焼き ポテのこうみあえ<旬> すまし汁	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 あおさ粉	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ	米 ココア牛乳のもと さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま マヨネーズ(卵抜き)	609 27 18.8
2	火	ごはん 牛乳 さけのから揚げ 塩こんぶあえ いりどり	さけ とり肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ	米 でんぶん さとう さといも	油	640 28.3 22.6
3	水	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 米パスタサラダ 野菜スープ	とり肉 豆乳 まぐろ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ	米 米パスタ じゃがいも	マヨネーズ(卵抜き)	635 26 25.5
4	木	【歯と口の健康週間(4~10日)】 ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた はるさめの炒め物 ヨーグルト	ぶた肉 高野豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 でんぶん さとう はるさめ	油	690 25.8 23
5	金	ごはん 牛乳 とりのガーリック焼き いろどりサラダ(ドレッシング) ピリカラみそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく もやし とうもろこし たまねぎ	米 さつまいも	ドレッシング	602 27.7 20.7
8	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース はくさいの中華サラダ ワンタンスープ	牛肉 まぐろ ベーコン	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ はくさい レモン もやし しいたけ	米 さとう でんぶん ワンタン	油 ごま油 ごま	598 26.9 20.6
9	火	【リクエスト給食】 わかめごはん 牛乳 とりのピリ辛揚げ こまつなとえのきのおひたし 豆乳コンスープ スティックワッフル	とり肉 ベーコン 豆乳	わかめ 牛乳	こまつな にんじん パセリ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ とうもろこし コーンペースト	米 でんぶん さとう じゃがいも 米粉シチュールウ ドッグ	油	737 26.2 27
10	水	ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ<旬> キャベツとたくあんのシャキシャキサラダ 具だくさんみそ汁	あじ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えだまめ たくあん はくさい しめじ こんにゃく	米 でんぶん さとう	油 マヨネーズ(卵抜き) ごま	607 28.4 20.6
11	木	ポークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー フルーツカクテル	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし りんご	米 麦 じゃがいも カレールウ ゼリー カクテルゼリー	油	617 22.5 15
12	金	三方よしきつねうどん 牛乳 琵琶湖のめぐみのチーズかき揚げ きんとき豆のあま煮	油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 すじえび チーズ	ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ えだまめ	うどん さとう さつまいも 小麦粉 でんぶん きんとき豆	油	604 25.8 22.9
15	月	ごはん 牛乳 ちくわの天ぶら きゅうりの梅かつおあえ<旬> とり肉と野菜のうま煮	ちくわ けずりぶし とり肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり うめびしお うめ たまねぎ こんにゃく えだまめ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	608 26.8 17.1
16	火	ごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め ツナポテトサラダ<旬> キャベツのスープ煮	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ とうもろこし	米 さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ(卵抜き)	604 28.3 19.6
17	水	ごはん 牛乳 揚げそばのおろしがけ じゃがいもきんぴら<旬> 豆腐とわかめのみそ汁	さば ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	だいこん にんにく たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油	680 25.5 28.3
18	木	【高島デー】 黒米ごはん 牛乳 揚げみそ豆 おかかあえ だいこんのカレーそぼろ煮<旬>	大豆 高野豆腐 みそ けずりぶし ぶた肉 厚揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい だいこん	米 黒米 でんぶん さとう	油	621 26.5 19.6
19	金	【もりもり高島っ子の日】 リッチパン 牛乳 とり肉のバジル焼き ごぼうサラダ<旬> コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	バジル にんじん パセリ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー	コッペパン さとう じゃがいも	マーガリン マヨ ネーズ(卵抜き)	602 27.6 25.4
22	月	ごはん 牛乳 テジブルコギ もやしのナムル にらと豆腐のスープ プリン	ぶた肉 まぐろ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ にんにく もやし はくさい	米 さとう でんぶん プリン	油 ごま油 ごま	605 27.3 18.6
23	火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 切干しだいこんのうま煮 ぶた汁	いわし 油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 切干しだいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 でんぶん さとう	油	634 27.9 21.2
24	水	タコライス 牛乳 ボイル野菜 白いんげんのシチュー	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぶん じゃがいも いんげん 豆 米粉シチュールウ	油	630 26.1 20.6
25	木	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ きゅうりとわかめの酢の物<旬> じゃがいもそぼろ煮<旬>	いか 卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ グリンピース	米 でんぶん 米粉 さとう じゃがいも	油	680 29.4 19.2
26	金	はっぱうめん 牛乳 揚げぎょうざ ひじきサラダ	ぶた肉 かまぼこ ぎょうざ ハム	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ もやし きくらげ キャベツ えだまめ とうもろこし	ソフトめん でんぶん さとう	油 マヨネーズ(卵抜き)	646 27 21.9
29	月	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 キャベツと厚揚げのみそ炒め 魚そうめん汁	とり肉 厚揚げ みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油	598 28.4 19.9
30	火	ごはん 牛乳 マーボーなす<旬> ツナとコーンの中華あえ さくらんぼゼリー<旬>	ぶた肉 みそ まぐろ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ こまつな	なす たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 さとう でんぶん さくらんぼゼリー	油 ごま油	602 21.8 18.9



*お家から清潔なはしやスプーンを持参してきましょう。
スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

今月の地場産物:米、黒米、米粉、みそ、しいたけ、きくらげ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、じゃがいも、だいこん、にんじん、ほうれん草、にんにく、すじえび など

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます

※放射性物質の測定を行っています。令和8年5月15日までに検査した全ての食材で不検出でした。