



6月献立表

令和8年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質
1月	子ぎつねご飯 田舎汁 いかの南部焼 おかか和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かつおぶし さばぶし,豆腐,いか	米,おおむぎ,さとう,ごま油	にんじん,いんげん,こんにゃく だいこん,ごぼう,ねぎ,白菜 きゅうり	770 kcal 39.0 g
2火	ピザトースト うずらのたまごと白菜のスープ こんにゃくサラダ	○	牛乳,ウィンナー,チーズ 鶏肉,うずら卵	食パン,油,さとう,ごま油,ごま	にんにく,たまねぎ,ピーマン にんじん,白菜,こんにゃく きゅうり,もやし	764 kcal 38.9 g
3水	麦ご飯 みそ汁 チキンカツ 即席漬	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏肉,鶏卵	米,おおむぎ,小麦粉,パン粉,油	たまねぎ,もやし,キャベツ きゅうり,にんじん,しょうが	804 kcal 35.0 g
4木	ツナとほうれん草のクリームスパゲッティ ごまサラダ 手作りクッキー	○	牛乳,ツナ,粉チーズ 生クリーム,鶏卵	スパゲッティ,油,バター 小麦粉,ごま油,さとう,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん しめじ,とうもろこし,もやし ほうれん草 きゅうり,こまつな	907 kcal 33.0 g
5金	スタミナ丼 たまごスープ キャベツの塩昆布和え	○	牛乳,豚肉,鶏卵 わかめ,塩昆布	米,おおむぎ,ごま油 さとう,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ ねぎ,にんじん,にら,干しいたけ キャベツ,きゅうり	788 kcal 32.8 g
8日(月) 振替休日のため給食はありません						
9火	ソース焼きそば 中華サラダ 果物(メロン)	○	牛乳,豚肉,あおのり,ハム	中華めん,ごま油,油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん キャベツ,もやし,にら,白菜 きゅうり,メロン	749 kcal 31.1 g
10日(水) 4校時までの授業のため給食はありません						
11木	麦ご飯 むらくも汁 鶏のはちみつしょうゆ焼き 大根と青菜の和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵,鶏肉	米,おおむぎ,でん粉 はちみつ,油	ねぎ,にんじん,白菜 こまつな,だいこん	766 kcal 35.4 g
12金	胚芽パン ★トマトンスープ タラのパン粉ハーフ焼き コーン入り野菜サラダ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,たら	胚芽パン,油,さとう スパゲッティ,バター 小麦粉,オリーブ油,パン粉	たまねぎ,にんじん,トマト缶 いんげん,にんにく,パセリ キャベツ,きゅうり とうもろこし	773 kcal 42.2 g
15月	ゆかりごはん ちくわと野菜の煮物 野菜のじゃこ和え	○	牛乳,ちくわ,かつおぶし さばぶし,凍り豆腐,じゃこ 粉かつお	米,油,さとう,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん こんにゃく,グリーンピース キャベツ,こまつな	753 kcal 28.3 g
16火	コーントースト 豆乳スープ もやしとほうれん草のサラダ	○	牛乳,チーズ,豚肉,豆乳	食パン,油,マヨネーズ	とうもろこし,にんにく しょうが,たまねぎ,にんじん 白菜,しめじ,もやし ほうれん草	802 kcal 34.7 g
17水	カレーライス 地中海風サラダ パンナコッタ	○	牛乳,豚肉,粉チーズ,寒天 ゼラチン,生クリーム,練乳	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,ごま,オリーブ油 さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,福神漬,キャベツ きゅうり	898 kcal 28.2 g
18木	ごはん 五目汁 あじのごまフライ 白菜の和え物	○	牛乳,生揚げ,かつおぶし さばぶし,あじ,鶏卵	米,油,小麦粉,パン粉,ごま	にんじん,だいこん,しめじ ねぎ,しょうが,こまつな,白菜	750 kcal 36.0 g
19金	ジャムサンド(ブルーベリー) 野菜スープ ★ハリッサチキン キャベツとパプリカのサラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉	コッパン,油,さとう ブルーベリージャム オリーブ油	にんじん,たまねぎ,もやし 白菜,にんにく,レモン キャベツ,きゅうり,パプリカ	755 kcal 35.6 g
22月	焼き鳥風丼 根菜汁 生姜和え	○	牛乳,鶏肉,かつおぶし さばぶし,豚肉,豆腐	米,油,さとう,でん粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ こまつな,だいこん,キャベツ きゅうり,しょうが	784 kcal 37.6 g
23火	冷やしうどん ししゃもの磯部揚げ 果物(りんご)	○	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,鶏肉,ししゃも 鶏卵,あおのり	うどん,さとう,小麦粉,油	きゅうり,もやし,ねぎ にんじん,干しいたけ,りんご	777 kcal 40.1 g
24日(水)～26日(金) 定期考査のため給食はありません						
29月	ごはん みそ汁 たちのおの塩焼き 野菜の辛子和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 油揚げ,たちのお	米,油	たまねぎ,白菜,ほうれん草 こまつな,もやし,にんじん	783 kcal 33.0 g
30火	タコライス わかめスープ 果物(さくらんぼ)	○	牛乳,豚肉,チーズ わかめ,豆腐	米,油,でん粉,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん トマト缶,キャベツ,ねぎ さくらんぼ	801 kcal 32.4 g
今月の栄養価 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.9g (基準27.0～41.5g)						

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。