6月　学校給食献立表

令和８年度発行

東広島北部学校給食センター

B献立（小学校）

日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	牛乳 ごはん さばの照り焼き わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 梅あえ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 かみかみあえ **歯と口の健康週間献立**	牛乳 リッチパン コロッケ そえ野菜 ひよこ豆のスープ	牛乳 ごはん ハヤシシチュー ツナサラダ	牛乳 ごはん チンジャオロースー パンサンスー チーズ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 磯香あえ	牛乳 ごはん あじのみそだれかけ 青じそあえ かみなり汁	牛乳 背割りコッペパン ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ 蒸しキャベツ ミルクスープ	牛乳 ごはん 豚丼の具 ひろしまんぶく!ｼｬｷｼｬｷｻﾗﾀﾞ あじさいゼリー **ひろしま給食**
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 さば ○ なたね油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 じゃがいもでん粉 □ 水 カットわかめ ○ もやし △ にんじん △ きゅうり △ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ たまご ○ 木綿豆腐 ○ かまぼこ赤 ○ にんじん △ たまねぎ △ こまつな △ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 料理酒 じゃがいもでん粉 □ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 大豆（乾） ○ さつま揚げ ○ にんじん △ ごぼう △ 干し椎茸 △ 板こんにゃく △ じゃがいも □ 角切り昆布 ○ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 白ごま □ 水 にんじん △ キャベツ △ こまつな △ カリカリ梅 △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ おろししょうが △ 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 じゃがいもでん粉 □ ごま油 □ 水 するめいか（乾） ○ アーモンド(細切) □ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ とうもろこし △ なたね油 □ 三温糖 □ 塩 酢 こいくちしょうゆ	牛乳 ○ リッチパン □ ポテトコロッケ □ 揚げ油 □ キャベツ △ にんじん △ 塩 鶏肉 ○ 料理酒 ひよこまめ(ゆで) ○ にんじん △ たまねぎ △ こまつな △ 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 牛肉 ○ 豚肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ マッシュルーム △ グリンピース △ ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水 ツナ油漬け ○ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ とうもろこし △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ 茎にんにく △ ピーマン △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ オイスターソース じゃがいもでん粉 □ 水 もやし △ きゅうり △ にんじん △ はるさめ □ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 □ チーズ ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 高野豆腐 ○ 鶏肉 ○ 料理酒 さつま揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ じゃがいも □ 料理酒 さやいんげん △ たまご ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 素干しのり ○ にんじん △ もやし △ キャベツ △ こまつな △ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 あじでん粉付き ○ 揚げ油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 中みそ ○ みりん風調味料 料理酒 水 キャベツ △ 青じそ（乾） 板こんにゃく △ ごま油 □ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ ごぼう △ ねぎ △ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 水	牛乳 ○ コッペパン □ ﾎｯﾄﾄﾞｯｸ用ｳｲﾝﾅｰ なたね油 □ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 □ 水 キャベツ △ 鶏肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ マッシュルーム △ じゃがいも □ グリンピース △ 米粉 □ 調理用牛乳 ○ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ かまぼこ赤 ○ にんじん △ たまねぎ △ 糸こんにゃく △ しめじ △ ねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 じゃがいもでん粉 □ 水 ちりめん ○ 刻みひろしまな漬 △ にんじん △ じゃがいも □ こまつな △ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ □ 酢 レモン果汁 △ あじさいゼリー □
エネルギー / 食塩相当量	592 kcal / 2.0 g	603 kcal / 1.8 g	617 kcal / 1.6 g	597 kcal / 2.4 g	622 kcal / 2.2 g	598 kcal / 1.4 g	617 kcal / 1.6 g	584 kcal / 1.6 g	580 kcal / 2.6 g	606 kcal / 1.7 g

6月11日は入梅で、暦の上で梅雨入りの目安とされる日です。

この時期のマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって特においしいとされています。また、梅の実が熟す季節でもあり、梅干しや梅酒を仕込む「梅仕事」もこの時期ならではの風習です。給食の献立にも、いわしや梅が登場します。

日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
献立	牛乳 ごはん 筑前煮 おかかあえ	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華くらげあえ **友好都市の料理：中国徳陽市**	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごぼうのマヨネーズあえ	牛乳 バターパン ミートボールのトマト煮 そら豆のサラダ	牛乳 古代米ごはん 小いわしの天ぷら 梅肉あえ ゆめまる元気汁 **食育の日・郷土料理**	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 切干大根のごま酢あえ	牛乳 ごはん 黒鯛のから揚げ 広島菜漬けあえ 広レモ菜 Miso Soup **ひろしま給食**	牛乳 ごはん タコライスの具 もずくスープ 冷凍パイン **沖縄慰霊の日献立**	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ カルちゃんサラダ **カルシウム強化料理**	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 昆布あえ いわしのつみれ汁	牛乳 ごはん いかとじゃがいものうま煮 米粉めんの酢の物	牛乳 ごはん マーボー豆腐 茎わかめの中華あえ
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 絹揚げ ○ にんじん △ ごぼう △ だけのこ △ 干し椎茸 △ 板こんにゃく △ じゃがいも □ さやいんげん △ 茎にんにく △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちくわスライス ○ にんじん △ キャベツ △ こまつな △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ おろしにんにく △ トウバンジャン にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ ピーマン △ 茎にんにく △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 赤みそ ○ 中みそ ○ じゃがいもでん粉 □ 中華くらげ ○ にんじん △ じゃがいも □ きゅうり △ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ ごま油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにゃく △ ねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ツナ水煮 ○ にんじん △ ごぼう △ キャベツ △ きゅうり △ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ □ 酢 うすくちしょうゆ	牛乳 ○ バターパン □ ミートボール ○ にんじん △ たまねぎ △ マッシュルーム △ じゃがいも □ パセリ(乾) △ トマト缶 △ トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 丸鶏使用がらスープ 三温糖 □ 塩 こしょう 水 チキンハム ○ そら豆 △ にんじん △ キャベツ △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 玄米 黒米 赤米 □ 学校給食用強化米 小いわし天ぷら ○ 揚げ油 □ にんじん △ もやし △ きゅうり △ 梅びしお △ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ しめじ △ じゃがいも □ カットわかめ ○ ねぎ △ ちりめん ○ 中みそ ○ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏ひき肉 ○ 料理酒 ○ さつま揚げ ○ 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ 細切りこんにゃく △ じゃがいも □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 切干しだいこん △ カットわかめ ○ にんじん △ きゅうり △ 白ごま □ 白すりごま □ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 黒鯛でんぷん付き ○ 揚げ油 □ 塩 にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 細切りとろろ昆布 △ うすくちしょうゆ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ しいたけ △ じゃがいも □ チンゲンサイ △ レモン △ だし煮干し 中みそ ○ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚ひき肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ カレー粉 チリパウダー にんじん △ たまねぎ △ トマト △ ピーマン △ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 鶏肉 ○ 料理酒 もずく ○ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ ねぎ △ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 冷凍パイン △	牛乳 ○ コッペパン □ 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ カットスパゲッティ □ にんじん △ たまねぎ △ マッシュルーム △ グリンピース △ キャベツ △ こまつな △ トマトケチャップ ウスターソース 丸鶏使用がらスープ こしょう 水 ちりめん ○ 千ひじき ○ ダイスチーズ ○ にんじん △ キャベツ △ こまつな △ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ なたね油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚ひき肉 ○ こいくちしょうゆ おろししょうが △ おろしにんにく △ じゃがいもでん粉 □ 揚げ油 □ キャベツ △ こまつな △ 塩昆布 ○ いわしつみれ ○ 絹揚げ(ミニ) ○ じゃがいも □ にんじん △ たまねぎ △ えのきだけ △ ねぎ △ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 塩 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 いか ○ さつま揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ 板こんにゃく △ じゃがいも □ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 米粉めん □ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚ひき肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ おろしにんにく △ トウバンジャン 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ さやいんげん △ たけのこ △ にら △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 赤みそ ○ 中みそ ○ じゃがいもでん粉 □ 水 細切り茎わかめ ○ にんじん △ もやし △ きゅうり △ 白ごま □ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ ごま油 □
エネルギー / 食塩相当量	604 kcal / 1.5 g	575 kcal / 2.0 g	614 kcal / 1.3 g	582 kcal / 2.6 g	613 kcal / 2.2 g	593 kcal / 1.6 g	596 kcal / 1.7 g	588 kcal / 1.6 g	595 kcal / 2.7 g	617 kcal / 1.6 g	588 kcal / 1.5 g	604 kcal / 1.7 g

※物資の都合により、献立を変更することがあります。　※栄養価は4年生です。

※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品（赤）　△：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）　□：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内での働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）