



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 まこわやさしいうま煮 梅あえ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 かみかみあえ	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 パンサンサー 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 あじのみぞだれかけ 青じそあえ かみなり汁	牛乳 背割りコッパン クイナのキャップライス 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(ツナキャベツ) あじさいゼリー																								
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ さば ○ なたね油 ○ 料理酒 △ 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 ○ つすくちしょうゆ △ 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 △ 板こんにやく △ 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 △ にんじん △ さつま揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ しいたけ △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらすープ △ 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 △ 丸鶏使用がらすープ △ うすくちしょうゆ △ 塩 ○ ごま油 □ こしょう □ 水 □ ツナ油揚げ ○ 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 ○ こしょう △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 牛肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ グリーンピース △ ハヤシルウ △ にんじん △ 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 □ ツナ油揚げ ○ 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 ○ ごま油 □ 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 △ さつま揚げ △ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ じゃがいも △ ピーマン △ 三温糖 □ ごま油 □ こいくちしょうゆ △ 水 □ もやし △ きゅうり △ にんじん △ はるさめ △ 白ごま △ 三温糖 △ こまつな △ 酢 ○ こいくちしょうゆ △ 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 △ 水 ○ 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 ○ みりん風調味料 △ 料理酒 △ 水 ○ キャベツ △ 青じそ(乾) △ 板こんにやく △ ごま油 ○ 木綿豆腐 △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ 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 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ コッパン ○ おろししょうが △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 三温糖 □ 水 ○ キャベツ △ にんじん △ たまねぎ △ みりん風調味料 △ じゃがいも △ グリーンピース △ 米粉 △ 調理用牛乳 △ 丸鶏使用がらすープ △ 塩 △ こしょう △ 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 △ ツナ △ レモン果汁 △ あじさいゼリー □	エネルギー 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					
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	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	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 もすくスープ 切干大根のこまつな	牛乳 ごはん 黒鯛のから揚げ 広島菜漬けあえ 広しも菜 Miso Soup	牛乳 ごはん タコライスの具 もすくスープ 冷凍パイ	牛乳 コッパン カレーパゲッティ カルちゃんサラダ	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 荳わかめ中華あえ																						
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 揚げ油 ○ おろししょうが △ にんじん △ ごぼう △ たけのこ △ 干し椎茸 △ 板こんにやく △ じゃがいも △ ピーマン △ 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 □ 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 △ 木綿豆腐 △ トウバンジャン △ にんじん △ たまねぎ △ 糸こんにやく △ キャベツ △ ピーマン △ きゅうり △ ごぼう △ 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 △ 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 △ 丸鶏使用がらすープ △ 三温糖 □ 塩 ○ こしょう △ 水 □ ツナ水煮 ○ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 豆腐 △ 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 ○ 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 ○ ちりめん △ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 白ごま △ 三温糖 △ 酢 ○ ごま油 □ 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 ○ おろししょうが △ さつま揚げ △ 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 △ 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 △ キャベツ △ きゅうり △ 白ごま △ 三温糖 △ 酢 ○ ごま油 □ こしょう △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏ひき肉 ○ 料理酒 ○ 揚げ油 ○ おろししょうが △ さつま揚げ △ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 刻みひろしまな漬 △ うすくちしょうゆ △ 水 □ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ 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 △ キャベツ △ きゅうり △ 白ごま △ 三温糖 △ 酢 ○ ごま油 □ こしょう △	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 △ カットスバゲッティ △ にんじん △ たまねぎ △ グリーンピース △ カレールウ △ トマト △ ピーマン △ ウスターソース △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 塩 △ こしょう △ 水 ○ ちりめん ○ 干ひじき △ ドライチーズ ○ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ △ 混合削り節 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ 塩 ○ なたね油 □ 冷凍パイ △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ コッパン ○ 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 △ グリーンピース △ カレールウ △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 丸鶏使用がらすープ △ ごま油 △ 水 ○ ちりめん ○ 干ひじき △ 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 △ 塩 ○ 水 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 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 △ じゃがいもでん粉 △ 揚げ油 △ たまねぎ △ 板こんにやく △ さやいんげん △ たけのこ △ キャベツ △ こまつな △ 塩昆布 ○ 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 △ ちみそ ○ じゃがいもでん粉 ○ 水 □ 細切り荳わかめ ○ 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 □ こいくちしょうゆ △ ごま油 □	エネルギー 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



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。

入梅の時期に旬を迎える食べ物



マイワシ うめ

※物質の都合により、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のになる食品(赤) △：おもに体の調子を整えるものになる食品(緑) □：おもに体エネルギーのものになる食品(黄) (こんにやくは、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のになる食品(緑)」に分類