# 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<br>ごはん<br>さばの照り焼き<br>わかめの酢の物<br>かきたま汁 | 牛乳<br>ごはん<br>まごわやさしいうま煮<br>梅あえ | 牛乳<br>ごはん<br>生揚げの中華煮<br>かみかみあえ<br>歯と口の健康週間献立 | 牛乳<br>リッチパン<br>コロッケ<br>そえ野菜<br>ひよこ豆のスープ | 牛乳<br>ごはん<br>ハヤシシチュー<br>ツナサラダ | 牛乳<br>ごはん<br>チンジャオロースー<br>バンサンスー<br>チーズ | 牛乳<br>ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>磯香あえ | 牛乳<br>ごはん<br>あじのみそだれかけ<br>青じそあえ<br>かみなり汁 | 牛乳<br>背割りコッペパン<br>ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ<br>蒸しキャベツ<br>ミルクスープ | 牛乳<br>ごはん<br>豚丼の具<br>ひろしまんぷくｼｬｷｼｬｷｻﾗﾀﾞ<br>あじさいゼリー<br>ひろしま給食 |
| 献立の材料 | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>さば ○<br>なたね油 □<br>おろししょうが △<br>三温糖 □<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>じゃがいもでん粉 □<br>水<br>カットわかめ ○<br>もやし △<br>にんじん △<br>きゅうり △<br>三温糖 □<br>酢<br>うすくちしょうゆ<br>たまご ○<br>木綿豆腐 ○<br>かまぼこ赤 ○<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>こまつな △<br>だし昆布<br>混合削り節<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>塩<br>料理酒<br>じゃがいもでん粉 □<br>水 | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>鶏肉 ○<br>料理酒<br>大豆（乾） ○<br>さつま揚げ ○<br>にんじん △<br>ごぼう △<br>干し椎茸 △<br>板こんにゃく △<br>じゃがいも □<br>角切り昆布 ○<br>さやいんげん △<br>三温糖 □<br>白ごま □<br>水<br>にんじん △<br>キャベツ △<br>こまつな △<br>カリカリ梅 △<br>三温糖 □<br>うすくちしょうゆ | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>豚肉 ○<br>料理酒<br>おろしにんにく △<br>おろししょうが △<br>絹揚げ ○<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>たけのこ △<br>しいたけ △<br>チンゲンサイ △<br>丸鶏使用がらスープ<br>三温糖 □<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>じゃがいもでん粉 □<br>ごま油 □<br>水<br>するめいか（乾） ○<br>アーモンド(細切) □<br>にんじん △<br>キャベツ △<br>きゅうり △<br>とうもろこし △<br>なたね油 □<br>三温糖 □<br>塩<br>酢<br>こいくちしょうゆ | 牛乳 ○<br>リッチパン □<br>ボテトコロッケ □<br>揚げ油 □<br>キャベツ △<br>にんじん △<br>塩<br>鶏肉 ○<br>料理酒<br>ひよこまめ(ゆで) ○<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>こまつな △<br>丸鶏使用がらスープ<br>うすくちしょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>水 | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>牛肉 ○<br>豚肉 ○<br>料理酒<br>おろしにんにく △<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>マッシュルーム △<br>グリンピース △<br>ハヤシルウ<br>トマトケチャップ<br>デミグラスソース<br>ウスターソース<br>こしょう<br>水<br>ツナ油漬け ○<br>にんじん △<br>キャベツ △<br>きゅうり △<br>とうもろこし △<br>なたね油 □<br>三温糖 □<br>酢<br>塩<br>こしょう | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>豚肉 ○<br>料理酒<br>おろしにんにく △<br>おろししょうが △<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>たけのこ △<br>茎にんにく △<br>ピーマン △<br>三温糖 □<br>こいくちしょうゆ<br>オイスターソース<br>じゃがいもでん粉 □<br>水<br>もやし △<br>きゅうり △<br>にんじん △<br>はるさめ □<br>白ごま □<br>三温糖 □<br>こいくちしょうゆ<br>酢<br>ごま油 □<br>チーズ ○ | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>高野豆腐 ○<br>鶏肉 ○<br>料理酒<br>おろししょうが △<br>おろしにんにく △<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>たけのこ △<br>茎にんにく △<br>ピーマン △<br>三温糖 □<br>こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料<br>水<br>素干しのり ○<br>にんじん △<br>もやし △<br>キャベツ △<br>こまつな △<br>三温糖 □<br>酢<br>こいくちしょうゆ | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>あじでん粉付き ○<br>揚げ油 □<br>おろししょうが △<br>三温糖 □<br>こいくちしょうゆ<br>中みそ ○<br>みりん風調味料<br>料理酒<br>水<br>キャベツ △<br>青じそ（乾）<br>板こんにゃく △<br>ごま油 □<br>木綿豆腐 ○<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>ごぼう △<br>ねぎ △<br>だし昆布<br>混合削り節<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>塩<br>水 | 牛乳 ○<br>コッペパン □<br>ﾎｯﾄﾄﾞｯｸ用ｳｲﾝﾅｰ<br>なたね油 □<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>三温糖 □<br>水<br>キャベツ △<br>鶏肉 ○<br>料理酒<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>マッシュルーム △<br>じゃがいも □<br>グリンピース △<br>米粉 □<br>調理用牛乳 ○<br>丸鶏使用がらスープ<br>塩<br>こしょう<br>水 | 牛乳 ○<br>精白米 □<br>学校給食用強化米<br>豚肉 ○<br>料理酒<br>おろししょうが △<br>三温糖 □<br>水<br>いわしつみれ ○<br>絹揚げ(ミニ) ○<br>じゃがいも □<br>にんじん △<br>たまねぎ △<br>えのきだけ △<br>ねぎ △<br>だし昆布<br>混合削り節<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>料理酒<br>塩<br>水 |
| 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 |

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

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。