６月　学校給食献立表

令和8年度

西条学校給食センター

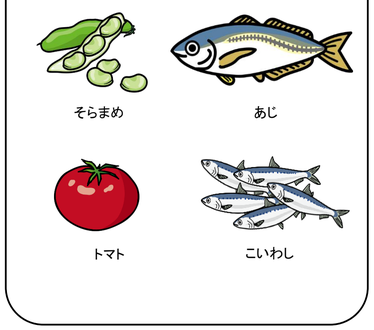
日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)
献立	牛乳 ごはん 肉みそごぼう いわしのつみれ汁	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 梅ちりあえ	牛乳 ごはん クロダイのから揚げ 広島菜漬けあえ 広レモ菜 Miso Soup	牛乳 バターパン ミートボールのトマト煮 そら豆のサラダ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 かみかみあえ	牛乳 ごはん いかとじゃがいものうま煮 磯香あえ	牛乳 ごはん さばの照り焼き わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 ごはん チンジャオロースー えびと春雨のスープ	牛乳 黒糖パン コロッケ そえ野菜 ひよこ豆のスープ	牛乳 ごはん 豚丼の具 ひろしまんぶく！シャキシャキサラダ あじさいゼリー	牛乳 ごはん 筑前煮 おかかあえ	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華クラゲあえ ヨーグルト
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ○ 牛肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 トウバンジャン 0.08 にんじん 10.00 △ ごぼう 20.00 △ 細切りこんにゃく 10.00 △ キャベツ 45.00 △ ピーマン 5.00 △ 中みそ 3.00 ○ 白みそ 3.00 ○ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 2.50 ごま油 0.60 □ いわしつみれ 20.00 ○ じゃがいも 20.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ えのきたけ 6.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 大豆（乾） 6.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 20.00 △ ごぼう 10.00 △ 干し椎茸 1.00 △ 板こんにゃく 25.00 △ じゃがいも 55.00 □ 角切り昆布 1.00 ○ 木綿豆腐 8.00 △ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 白ごま 1.00 □ 水 30.00 ちりめん 2.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ こまつな 18.00 △ カリカリ梅 0.50 △ 三温糖 0.60 □ うすくちしょうゆ 1.00 生活習慣病予防月間	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒鯛でんぷん付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 塩 0.10 にんじん 5.00 △ もやし 15.00 △ きゅうり 10.00 △ うすくちしょうゆ 0.60 木綿豆腐 15.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ しいたけ 2.00 △ じゃがいも 20.00 □ チンゲンサイ 10.00 △ しろねぎ 3.00 △ レモン 1.20 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00 ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ ミートボール 25.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 45.00 △ マッシュルーム 8.00 △ じゃがいも 45.00 □ パセリ(乾) 0.03 △ トマト缶 20.00 △ トマトケチャップ 7.00 トマトピューレ 3.00 ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.30 三温糖 1.00 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 30.00 チキンハム 5.00 ○ そら豆 12.00 △ にんじん 6.00 △ キャベツ 40.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 55.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ きゅうり 10.00 △ たけのこ 20.00 △ しいたけ 5.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 4.50 みりん風調味料 1.00 じゃがいもでん粉 0.80 □ ごま油 0.80 □ 水 40.00 するめいか（乾） 2.00 ○ アーモンド(細切) 2.00 □ にんじん 8.00 △ キャベツ 28.00 △ きゅうり 15.00 △ とうもろこし 5.00 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 塩 0.07 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.50 歯と口の健康週間	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 いか 20.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 30.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ じゃがいも 60.00 □ さやいんげん 6.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.20 水 30.00 素干しのり 0.50 ○ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ キャベツ 10.00 △ こまつな 15.00 △ 三温糖 0.70 □ こいくちしょうゆ 1.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば 50.00 ○ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.30 □ 水 3.00 カットわかめ 0.40 ○ もやし 10.00 △ にんじん 4.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.90 うすくちしょうゆ 1.20 たまご 20.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ かまぼこ赤 6.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 20.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.70 塩 0.25 料理酒 0.80 じゃがいもでん粉 0.70 □ 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 40.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ おろしにんにく 0.25 △ 塩 0.60 □ こまつな 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ ポテトコロッケ 50.00 □ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 30.00 △ にんじん 5.00 △ 塩 0.12 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.80 ひよこまめ(ゆで) 10.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ こまつな 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.25 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 50.00 △ 糸こんにゃく 25.00 △ しめじ 8.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 塩 0.15 じゃがいもでん粉 0.50 □ 水 30.00 ちりめん 2.00 ○ 刻みひろしまな漬 8.00 △ にんじん 7.00 △ こまつな 12.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.50 □ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 5.00 □ 酢 0.30 レモン果汁 0.60 △ あじさいゼリー 40.00 □ ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 絹揚げ 25.00 ○ にんじん 15.00 △ ごぼう 15.00 △ たけのこ 15.00 △ 干し椎茸 0.50 △ 板こんにゃく 18.00 △ じゃがいも 45.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 1.20 水 30.00 ちくわスライス 7.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 35.00 △ こまつな 12.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ おろしにんにく 0.25 △ にんじん 15.00 △ ごぼう 15.00 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ キャベツ 55.00 △ ピーマン 10.00 △ 茎にんにく 8.00 △ 三温糖 0.30 □ こいくちしょうゆ 0.90 みりん風調味料 2.00 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 3.00 ○ テンメンジャン 2.00 じゃがいもでん粉 0.30 □ 中華くらげ 10.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 0.24 □ 酢 1.60 こいくちしょうゆ 1.00 ヨーグルト 80.00 ○ 中国料理 ～友好都市 中国徳陽市～
エネ 食塩	587kcal 2.1 g	607kcal 1.9 g	597kcal 1.7 g	567kcal 2.5 g	617kcal 1.6 g	560kcal 1.5 g	588kcal 2.0 g	562kcal 1.7 g	595kcal 2.3 g	607kcal 1.7 g	604kcal 1.5 g	605kcal 1.9 g

日(曜)	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 肉豆腐 ごぼうのマヨネーズあえ	牛乳 背割りコッペパン ウインナーのケチャップソースかけ 蒸しキャベツ ミルクスープ	牛乳 古代米ごはん 小いわしの天ぷら 梅肉あえ ゆめまる汁	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 ごはん タコライスの具 もずくスープ 冷凍パイン	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 コッペパン カレースパゲッティ カルちゃんサラダ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 茎わかめの中華あえ	牛乳 ごはん ハヤシシチュー ツナサラダ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 米粉めんの酢の物
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 牛肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.30 △ 木綿豆腐 80.00 ○ たまねぎ 40.00 △ にんじん 20.00 △ 細切りこんにゃく 25.00 △ こまつな 8.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 0.50 水 20.00 ツナ水煮 8.00 ○ にんじん 5.00 △ ごぼう 15.00 △ キャベツ 20.00 △ きゅうり 12.00 △ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 5.50 □ 酢 0.30 うすくちしょうゆ 0.60	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ﾎｯﾄﾄﾞｯｸ用ｳｲﾝﾅｰ 40.00 ○ トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 0.40 三温糖 0.36 □ 水 2.00 にんじん 4.00 △ キャベツ 35.00 △ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 12.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 30.00 □ グリンピース 5.00 △ 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 水 90.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 黒米 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 小いわし天ぷら 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ にんじん 4.00 △ もやし 18.00 △ きゅうり 15.00 △ 梅びしお 0.60 □ 三温糖 0.60 □ 酢 0.80 塩 0.05 青じそ（乾） 0.35 △ 塩 0.04 板こんにゃく 12.00 △ ごま油 0.30 □ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00 食育の日	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 あじでん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ おろししょうが 0.15 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 0.50 中みそ 2.00 ○ みりん風調味料 1.20 料理酒 0.50 水 3.00 キャベツ 35.00 △ 青じそ（乾） 0.35 △ 塩 0.04 板こんにゃく 12.00 △ ごま油 0.30 □ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ ごぼう 7.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 水 130.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚ひき肉 35.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ カレー粉 0.10 チリパウダー 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ トマト 10.00 △ ピーマン 6.00 △ トマトケチャップ 6.00 ウスターソース 1.00 塩 0.20 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.50 もずく 20.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 3.00 塩 0.20 ごま油 0.30 □ こしょう 0.02 水 125.00 出来上がり 205.00 冷凍パイン 38.00 △ 沖縄料理 ～沖縄慰霊の日～	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ さつま揚げ 15.00 ○ 絹揚げ 20.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 30.00 △ 細切りこんにゃく 20.00 △ じゃがいも 40.00 □ グリンピース 5.00 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 20.00 切干しだいこん 5.00 △ カットわかめ 0.40 ○ にんじん 6.00 △ ダイスチーズ 2.50 ○ きゅうり 15.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.20 □ 酢 2.50 うすくちしょうゆ 1.60	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ カットスパゲッティ 20.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 40.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリンピース 6.00 △ カレールウ 8.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.15 こしょう 0.02 水 110.00 出来上がり 210.00 ちりめん 2.00 ○ 干ひじき 1.20 ○ ダイスチーズ 2.50 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ こまつな 13.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 きゅうり 1.20 白ごま 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.20 こいくちしょうゆ 1.60 ごま油 0.70 □ カルシウム強化献立	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 10.00 ○ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 12.00 △ たまねぎ 55.00 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリンピース 4.00 △ ハヤシルウ 12.00 トマトケチャップ 2.00 デミグラスソース 6.00 ウスターソース 1.50 こしょう 0.02 水 70.00 出来上がり 210.00 ツナ油漬け 10.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 25.00 △ きゅうり 13.00 △ とうもろこし 6.00 △ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 高野豆腐 7.00 ○ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 0.80 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 5.00 △ たまご 20.00 ○ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 50.00 米粉めん 8.00 □ にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ こまつな 10.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.80 こいくちしょうゆ 1.50
エネ 食塩	599kcal 1.3 g	576kcal 2.6 g	608kcal 1.9 g	583kcal 1.6 g	591kcal 1.6 g	598kcal 1.7 g	596kcal 2.7 g	611kcal 1.9 g	622kcal 2.2 g	611kcal 1.6 g

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）　△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）　□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※　一人分量と栄養価は4年生の量です。

今月の給食に使った旬の食べ物



６月のお米は
「つきあかり（豊栄町産）」
「恋の予感（西条町・河内町産）」
「コシヒカリ（河内町産）」
「あきろまん（河内町産）」
「ヒノヒカリ（西条町産）」
だpon！