

令和8年 6月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
1	月	シュガートースト	パンネのミートソース アスパラサラダ		しょうパン おりーぶゆ バター さとう パンネ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく エダムパウダー	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム コーン グリーンアスパラガス	603 26.9 306
2	火	ごはん	ぶたにくのかくに にんじんしりしり みそしる		ごはん さとう なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ みそ	こんにゃく ごぼう ねしょうが ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	647 28.5 306
3	水	もやしラーメン	ポテトはるまき さっぱりきゃべつ		ホットラーメン でんぶん ごまあぶら じゃがいも なたねあぶら はるまきのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし にんじん ちんげんさい ねしょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	631 26.5 284
4	木	おしぼよぼうデー こんだて だいずいり ひじきごはん	きびなごのカレーあげ さわにわん		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	ひじき とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな	603 26.8 347
5	金	スタミナどん	はるさめスープ くだもの		ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	きりほしだいこん なら ながねぎ にんにく にんじん ちんげんさい ねしょうが ジューシーオレンジ	594 24.1 287
8	月	しんしょうがの たきこみごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう しろごま でんぶん こめこ じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう いか みそ	しんしょうが にんじん しらたき こまつな たまねぎ えのきたけ きゃべつ	586 24.3 338
9	火	ツイストパン	アスパラとしんじゃがのグラタン マカロニスープ		ツイストパン じゃがいも なたねあぶら こめこ バター シェルマカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ グリーンアスパラガス きゃべつ にんじん	589 25.9 379
10	水	ごはん	なすとぶたにくのコチジャンいため じゃこのいりに しおあじナムル		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく ねしょうが なす たまねぎ さやいんげん もやし こまつな にんじん	612 25.9 429
11	木	わんぱくずもう おうえんこんだて ちゃんこうどん	おちゃいりサーターアングー きゅうりのしょうゆづけ		ぶくろいりじごなうどん さとう こむぎこ くろざとう パター なたねあぶら	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ きゃべつ せんちゃ きゅうり	649 22.6 333
12	金	カレーライス	やさいのグリル		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター オリーブゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが スッキーニ エリンギ きゃべつ コーン	694 24.7 268
15	月	ながさき ちゃんぼん	グリルポテト ミニトマト		ホットラーメン でんぶん なたねあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく いか かまぼこ うすらたまご あおさ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ほししいたけ ねしょうが にんにく ミニトマト	597 26.4 275
16	火	ジャンバラヤ	レタスイりやさいスープ あまなつりフルーツヨーグルト		せいはいくまい むぎ なたねあぶら オリーブゆ バター じゃがいも さとう	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン プレーンヨーグルト	にんにく たまねぎ ピーマン セロリ トマト レタス にんじん りんごかん パイナップル おうとうかん	620 23.9 276
17	水	ごはん	メキシカンチキン やさいのしおこうじいため ちゅうかスープ		ごはん でんぶん こめこ なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん もやし きゃべつ なら ながねぎ こまつな ほししいたけ たけのこ	665 28.4 301
18	木	きなこパン	ベーコンとやさいののにこみ くだもの		ツイストパン さとう なたねあぶら じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム ジューシーオレンジ	613 21.9 295
19	金	ごもくごはん	さばのしおやき みそしる		せいはいくまい さとう なたねあぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	585 28.3 294
22	月	みそそばごはん	セロリとこんにゃくのびりからに さんかいじる		むぎごはん さとう バター なたねあぶら	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ うすらたまご	たまねぎ にんじん こんにゃく セロリ ながねぎ	634 29.6 294
23	火	こくとうパン	チリコンカン パンネのソテー くだもの		くろざとうパン じゃがいも なたねあぶら パンネ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ とまと にんにく にんじん ピーマン さくらんぼ	611 28.3 322
24	水	うめごはん	あじのからあげ とうがんのわふうじる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら しろごま でんぶん こめこ	ちりめんじゃこ ぎゅう にゅう あじ とりにく	うめほし とうがん にんじん ながねぎ ねしょうが	602 28.2 369
25	木	ポーク ハヤシライス	やさいサラダごまふうみ		ごはん なたねあぶら こむぎこ パター さとう ごまあぶら しろごま	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリ もやし きゃべつ きゅうり	623 24.6 274
26	金	なすなんばん うどん	ちくわのちゃつうあげ からしあえ		ぶくろいりじごなうどん なたねあぶら でんぶん こむぎこ こめこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきちくわ	にんじん たまねぎ ながねぎ なす せんちゃ こまつな もやし	639 24.1 344
29	月	スヌイジューシー	とりてん みそしる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう こむぎこ こめこ	もすく ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん ほししいたけ ねしょうが たまねぎ こまつな かんびょう	631 24.2 297
30	火	ごもく あんかけそば	フルーツこくとうかんでん		むしちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら さとう でんぶん くろざとう	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい ねしょうが にんにく りんごかん おうとうかん パイナップル こなかんでん	634 23.4 297
給食回数				《22回》			平均栄養量	621 25.3 314

※都合により献立を変更することがあります。