

令和８年６月　学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日	曜	こんだて	おもなざいりょう					
			赤：おもに体をつくるもとになる		緑：おもに体の調子を整えるもとになる		黄：おもにエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	月	ごはん あつあげのちゅうかに キャベツとほうれんそうのナムル		ぎゅうにゅう			こめ	
			ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら
					にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま
2	火	ごはん かつおのあげに わかめのすのもの なすのみそしる		ぎゅうにゅう			こめ	
			かつお				さとう でんぷん	あぶら
				わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	
			あぶらあげ みそ		ねぎ	なす えのきたけ たまねぎ		
3	水	ごはん ビビンパ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう			こめ	
			ぎゅうにく		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しろねぎ もやし	さとう	ごま ごまあぶら
						みかん もも パイナップル	しらたまだんご	
4	木	ごはん かみかみ献立（4日～10日 歯と口の健康週間） だいずのいそに こまつなのこんぶあえ		ぎゅうにゅう			こめ	
			だいず とりにく あげはん	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら
				こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ		ごま ごまあぶら
5	金	むぎごはん なすとひきにくのカレー ぱりぱりサラダ		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
			ぎゅうにく		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす	じゃがいも	
					にんじん	キャベツ きゅうり たくあん	さとう	
8	月	ごはん チキンチキンごぼう はるさめスープ		ぎゅうにゅう			こめ	
			とりにく			ごぼう グリンピース	でんぷん さとう	あぶら
			ぶたにく		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら
9	火	ごはん こうやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんのごまじゃこあえ		ぎゅうにゅう			こめ	
			とりにく こうやどうふ あげはん たまご		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら
				ちりめん	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごま
10	水	こがた リッチパン ミートソーススパゲティ かみかみだいずサラダ		ぎゅうにゅう			リッチパン	
			ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら
			だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら
11	木	ごはん さけのくろずあんかけ よろこぶキャベツ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう			こめ	
			さけ			にんにく	さとう でんぷん	
				こんぶ		キャベツ		
			あぶらあげ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ		
12	金	バーガーパン やきハンバーグ キャベツ そらまめのミルクスープ		ぎゅうにゅう			コッペパン	
			ハンバーグ					バター
						キャベツ		
			ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ そらまめ	じゃがいも	バター
15	月	ごはん 地場産物週間（9日～13日） とりにくのみそがらめ あかじそあえ きくらげスープ		ぎゅうにゅう			こめ	
			とりにく みそ				でんぷん さとう	あぶら
						キャベツ		
			ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ		ごまあぶら
16	火	むぎごはん おいしい江田島の もりもりマーボーどんぶり えだじまじゃこきゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
			ぶたにく とうふ みそ		にんじん トマト ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ズッキーニ	さとう でんぷん	
				ちりめん		きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
17	水	こがた バターパン やきうどん スパイシーまめ		ぎゅうにゅう			バターパン	
			ぶたにく あげはん		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	うどん	
			だいず				こめこ でんぷん	あぶら
18	木	げんまい ごはん 食育の日 こいわしのからあげ ごぼうのナッツあえ しんじゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
				こいわし			でんぷん	あぶら
			ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ		アーモンド ノンエッグマヨネーズ
			あぶらあげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	
19	金	こくとうパン とりにくのマーマレードやき レモンサラダ たまごとレタスのスープ		ぎゅうにゅう			こくとうパン	
			とりにく			にんにく マーマレード		
					にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	レモンオイル
			ベーコン たまご			たまねぎ レタス しめじ	じゃがいも でんぷん	あぶら
22	月	ごはん プルコギ バンサンスー		ぎゅうにゅう			こめ	
			ぎゅうにく		にんじん チンゲンサイ にら	にんにく たまねぎ エリンギ	さとう	ごまあぶら
			ハム たまご			きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま
23	火	ごはん あじのなんばんづけ ミニトマト とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう			こめ	
			あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ きいろピーマン	さとう	あぶら
					ミニトマト			
			あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		
24	水	ちゅうかめん しょうゆラーメン ちゅうかくらげのあえもの さくらんぼゼリー		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
			ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ		
			くらげ		にんじん	きゅうり	さとう	
							さくらんぼゼリー	
25	木	しんしょうがの たきこみごはん とりにくのうめだれかけ そえやさい とうがんのスープ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しんしょうが	こめ	
			とりにく			うめ	さとう	
						キャベツ		
					にんじん ねぎ	とうがん しいたけ		ごまあぶら
26	金	たてわりパン フランクフルト カレーマリネ ABCスープ		ぎゅうにゅう			コッペパン	
			ポークウインナー					
			ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブオイル
			ベーコン		にんじん こまつな	にんにく たまねぎ	じゃがいも マカロニ	
29	月	ごはん にくじゃが ごまずあえ		ぎゅうにゅう			こめ	
			ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら
			ちくわ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま
30	火	ごはん ちくわのいそべあげ シャキッとポテトのごまあえ とりにくのすましじる		ぎゅうにゅう			こめ	
			ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら
					にんじん こまつな		じゃがいも さとう	ごま
			とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ		ごまあぶら

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
小学校	613	26.5	1.9
中学校	753	32.0	2.6

4日～10日 「歯と口の健康週間」

かみかみ献立やカルシウムが多い食材を使った献立です。
かむことに意識して食べましょう。

16日「おいしい江田島の日」

江田島で作られた食材をたっぷり使った献立です。



毎月19日は食育の日

【旬の食材】
・こいわし　・しんたまねぎ
・しんじゃがいも　・ごぼう