

6月こんだてよていひょう

令和8年6月
釜石市学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 体をつくるもとになる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーのもとになる | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| | | 1群 【たんぱくしつ】 にく・さかな・ たまご・だいず | 2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう | 3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜 | 4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ | 5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう | 6群 【脂質】 あぶら | |
| 1(月) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 550 690 kcal |
| | キムチいため | ぶたにく | | にら | はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし | さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 24.8 29.4 g |
| | ブロッコリーのごまあえ | かつおぶし | | ブロッコリー にんじん | キャベツ | さとう | ごま | 15.0 16.5 g |
| | せんべいじる | とりにく | | にんじん | ごぼう だいこん ねぎ | かやくせんべい | | 1.9 2.4 g |
| 2(火) | せわりコッパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 652 782 kcal |
| | やきそば | ぶたにく | | にんじん ピーマン | キャベツ たまねぎ にんにく | やきそば | あぶら | 24.6 29.1 g |
| | ポテトサラダ | | | にんじん | きゅうり とうもろこし | じゃがいも | | 22.7 26.1 g |
| | わかめスープ | とりにく とうふ | わかめ | | はくさい たけのこ ねぎ | | | 3.2 3.9 g |
| | カミカミレモンゼリー | | | | ナタデココ レモン | さとう | | |
| 3(水) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 516 651 kcal |
| | カミカミタコメンチ | すけそうたら たこ | あおさ | | キャベツ | さとう パンこ こむぎこ | あぶら | 18.1 21.6 g |
| | カミカミかりぼりあえ | | こんぶ | | キャベツ きゅうり ほしだいこん | さとう | | 13.6 15.0 g |
| | こんさいとこんにやくのみそじる | みそ | | にんじん | はくさい えのきだけ ねぎ | じゃがいも こんにやく | | 1.8 2.1 g |
| 4(木) | しょくパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 577 713 kcal |
| | とりにくのハーブやき | とりにく | | バジル | たまねぎ にんにく | | | 28.0 35.8 g |
| | きりほしだいこんのようふうサラダ | | | にんじん | きりほしだいこん キャベツ とうもろこし | さとう | あぶら | 19.4 22.8 g |
| | いろいろおまめのミネストローネ | ベーコン だいず いんげんまめ ひよこまめ | | にんじん トマト | たまねぎ にんにく | じゃがいも | オリーブゆ | 2.9 3.5 g |
| 5(金) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 521 682 kcal |
| | きんぴらにくだんご (小2こ 中3こ) | ぶたにく とりにく | | にんじん | ごぼう たまねぎ りんご にんにく しょうが | さとう | ごま ごまあぶら | 18.6 23.2 g |
| | キャベツとしらすのいために | しらす | | にんじん | キャベツ もやし | かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 15.0 18.1 g |
| | めかふのみそじる | みそ | めかふ | にんじん | だいこん たまねぎ | じゃがいも | | 1.8 2.2 g |
| 8(月) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 540 664 kcal |
| | いわしのつけうめに | いわし | | | うめ | さとう | | 23.4 26.3 g |
| | かみかみきんぴら | ぶたにく | | にんじん ピーマン | たけのこ ごぼう ほししいたけ | さとう | あぶら | 15.6 16.6 g |
| | にらのみそじる | とうふ みそ | | にら | たまねぎ えのきだけ | じゃがいも | | 1.8 2.0 g |
| 9(火) | しょくパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 515 625 kcal |
| | フィレオチキン | とりにく | | | | こむぎこ パンこ | あぶら | 24.5 29.4 g |
| | キャベツとめかふのサラダ | | めかふ | にんじん | キャベツ だいこん | | | 17.8 20.3 g |
| | ABCスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ しめじ | じゃがいも マカロニ | | 2.7 3.3 g |
| 10(水) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 547 691 kcal |
| | さんしょくあつやきたまご | たまご | | ほうれんそう にんじん | しいたけ | さとう | あぶら | 22.1 26.4 g |
| | きりほしだいこんとサケフレクのいためもの | サケ | こんぶ | にんじん | きりほしだいこん ほししいたけ えだまめ | こんにやく さとう | あぶら | 16.0 17.9 g |
| | キャベツのみそじる | とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん | キャベツ | じゃがいも | | 1.8 2.2 g |
| オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 11(木) | よこわりまるがたコッパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 582 704 kcal |
| | とうふハンバーグトマトソースがけ | とうふ とりにく おから | | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく りんご | さとう | あぶら | 22.0 25.9 g |
| | コーンのフレンチサラダ | | | アスパラガス | キャベツ とうもろこし | さとう | オリーブゆ | 19.9 22.8 g |
| | こまつなのコンソメスープ | ベーコン | | にんじん こまつな | たまねぎ | じゃがいも | | 2.9 3.5 g |
| 12(金) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | 532 678 kcal |
| | きょうざ (小2こ 中2こ) | ぶたにく とりにく | | にら | キャベツ たまねぎ しょうが | さとう こむぎこ | あぶら | 16.8 20.0 g |
| | ひじきのサラダ | | ひじき | にんじん きピーマン | キャベツ えだまめ | さとう | ごまあぶら | 15.1 17.1 g |
| | はるさめのちゅうかスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ たけのこ ねぎ | じゃがいも はるさめ | ごまあぶら | 1.8 2.2 g |

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

6月こんだてよていひょう

令和8年6月
釜石市学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 体をつくるものになる | | 体の調子をととのえる | | エネルギーのもとになる | | 栄養価 | | | |
|------------|---------------------|-------------------------------------|---|------------------------|--|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------|------|------|------|
| | | 1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず | 2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう | 3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜 | 4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ | 5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう | 6群 【脂質】 あぶら | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 小 | 中 | |
| 16(火) | こくとうパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | こくとう | マーガリン | 629 | 749 | kcal |
| | ポテトカップグラタン | | 牛乳 チーズ | ほうれんそう | たまねぎ | | じゃがいも さとう こむぎこ | あぶら マーガリン | 22.6 | 26.5 | g |
| | ペンネマカロニとくだんごのトマトにこみ | とりにく ふたにく | | さやいんげん トマト | たまねぎ にんにく | パンこ マカロニ さとう | | オリーブゆ | 20.3 | 22.9 | g |
| | キャベツのカレースープ | ベーコン | | にんじん アスパラガス | だいこん キャベツ とうもろこし | | | | 2.8 | 3.4 | g |
| 17(水) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 544 | 708 | kcal |
| | さばのこみみやき | さば みそ | | | にんにく しょうが | さとう | | | 24.9 | 31.9 | g |
| | ほうれんそうともやしナムル | | | ほうれんそう にんじん | もやし きゅうり | さとう | | ごまあぶら ごま | 18.9 | 23.2 | g |
| | はっほうさいふうスープ | ふたにく | | にんじん | たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きくらげ しょうが | かたくりこ | | あぶら ごまあぶら | 1.8 | 2.1 | g |
| 18(木) | コッペパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 625 | 759 | kcal |
| | ハムカツ | ふたにく | | | | さとう | パンこ | あぶら | 23.3 | 27.7 | g |
| | わかめとコーンのサラダ | | わかめ | | きゅうり だいこん とうもろこし | | | | 21.8 | 25.2 | g |
| | かぼちゃのとうりゅうシチュー | とりにく とうりゅう | | かぼちゃ パセリ | たまねぎ しめじ | じゃがいも こめこ | | あぶら | 3.0 | 3.7 | g |
| 19(金) | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | | | 554 | 694 | kcal |
| | 牛乳 / ミルク (ココア) | | | | | さとう | | | 21.1 | 24.9 | g |
| | ペにさけハンバーグ | さけ | | | たまねぎ | こめこ | こめあぶら | | 14.2 | 15.6 | g |
| | かいそうのうめふうみあえ | | くきわかめ あかのり こんぶ ぶりのり わかめ しるとさか あかとさか | | キャベツ きゅうり うめ | さとう | | | 1.8 | 2.2 | g |
| じゃがいものみそしる | とうふ みそ | | | だいこん しめじ ねぎ | じゃがいも | | | | | | |
| 22(月) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 577 | 693 | kcal |
| | さばのみそに | さば みそ | | | | さとう | かたくりこ | | 23.6 | 26.5 | g |
| | のりあえ | | のり | にんじん | キャベツ もやし | さとう | | | 20.9 | 21.5 | g |
| | さわにわん | ふたにく | | にんじん | だいこん ごぼう たけのこ | かたくりこ | | | 2.0 | 2.3 | g |
| 23(火) | せわりコッペパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 527 | 638 | kcal |
| | ポークビーンズ | ふたにく ひよこまめ いんげんまめ | | トマト | たまねぎ | じゃがいも | | あぶら | 24.3 | 28.7 | g |
| | やさいとパスタのサラダ | | | にんじん アスパラガス | キャベツ とうもろこし | スパゲティ さとう | | あぶら | 16.2 | 18.3 | g |
| | こんさいのコンソメスープ | とりにく | | にんじん パセリ | たまねぎ だいこん ごぼう しめじ | | | | 2.6 | 3.2 | g |
| 24(水) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 674 | 892 | kcal |
| | チキンカレー | とりにく | | にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく | じゃがいも | | あぶら | 24.4 | 30.7 | g |
| | ハンバーグ | とりにく ふたにく | | トマト | たまねぎ にんにく しょうが | さとう | | | 23.1 | 29.4 | g |
| | だいずサラダ | だいず | | しそ | だいこん きゅうり なす れんこん しょうが キャベツ えだまめ | | | | 2.4 | 2.9 | g |
| 25(木) | 食パン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 529 | 640 | kcal |
| | えだまめオムレツ | えだまめ | | | えだまめ | さとう | | あぶら | 25.4 | 30.1 | g |
| | ジャーマンポテト | ウインナー | | にんじん ピーマン パセリ | たまねぎ にんにく | じゃがいも | | オリーブゆ | 18.3 | 20.8 | g |
| | きのこマロニーのスープ | とりにく | | にんじん | だいこん キャベツ しめじ えのきたけ | マロニー | | | 2.5 | 3.1 | g |
| 26(金) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 547 | 689 | kcal |
| | アジカツ | あじ すけとうだら とうりゅう | | | たまねぎ | パンこ こむぎこ さとう | あぶら | | 21.7 | 25.8 | g |
| | だいこんのナムルふう | | | ほうれんそう にんじん | だいこん | さとう | | あぶら | 17.6 | 19.7 | g |
| | ちゅうかうふうわかめスープ | とりにく とうふ | わかめ | にんじん | えのきたけ | じゃがいも | | ごま ごまあぶら | 1.8 | 2.2 | g |
| 28(月) | ごはん / 牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | | 520 | 662 | kcal |
| | カミカミいかてりやき | いか | | | | さとう | | | 28.3 | 35.4 | g |
| | さんさいのいために | ふたにく | | にんじん | ぜんまい キャベツ たけのこ ほししいたけ | こんにゃく さとう | | あぶら | 13.0 | 14.4 | g |
| | ごもくじる | とりにく | こんぶ | にんじん | だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ | | | | 2.1 | 2.6 | g |
| 30(火) | コッペパン / 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | | 615 | 768 | kcal |
| | チキンナゲット (小2c 中3c) | とりにく | | | にんにく | かたくりこ パンこ こむぎこ | あぶら | | 24.7 | 30.5 | g |
| | グリーンサラダ | | | ブロッコリー | えだまめ キャベツ きゅうり | さとう | | あぶら | 23.1 | 28.0 | g |
| | コーンスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん | しめじ たまねぎ とうもろこし | じゃがいも | | | 3.1 | 3.9 | g |

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
 (「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。)

