



6月 予定献立表



今月の給食目標：よく噛んで食べよう

令和8年度射水市立中太閤山小学校

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい				
		特別献立 しゅしょく	しゅさい ふくさい しるもの／にも デザートなど	おもに体をつくるものになる緑の食品 たんぱくしつ 1ぐん 魚、肉、卵 豆・豆腐	おもに体の調子を整えるものになる緑の食品 たんぱくしつ 2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海苔	おもに体の調子を整えるものになる黄色の食品 ビタミン・むぎしつ 3ぐん・4ぐん 色のこい野菜、その他の野菜、きのこ、果物	おもにエネルギーのもとになる黄色の食品 たんずいかぶつ 5ぐん 米、パン、めん いも、さとう	おもにエネルギーのもとになる黄色の食品 しつ 6ぐん 油揚げ、種実類
1日～5日はかみかみ献立週間です。(かみかみ献立には太字・二重線が引いてあります。)								
1	月	ごはん	いかのかりんあげ※ ゆかりあえ なめこじる きなこっこまめ	いか※ あぶらあげ みそ あかみそ きなこ だいず	ぎゅうにゅう◎	キャベツ きゅうり しそ にんじん たまねぎ はくさい なめこ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら
2	火	コッペパン◎	たまごのベーコンまき★◎ きりほしだいこんのちゅうかいため はるさめスープ	たまご★ ベーコン◎ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	にんじん もやし ピーマン きりほしだいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	コッペパン◎ はるさめ	あぶら
3	水	ごはん	とりにくのでりやき ごまみそあえ こんさいじる	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう◎	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう	ごま
4	木	コッペパン◎	きびなごのクリスピーあげ■●2び ジャーマンポテト とうふとコーンのスープ	きびなご■● ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう◎	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん コーン しめじ	コッペパン◎ じゃがいも	あぶら
5	金	とりごぼろごはん	とうふハンバーグ おひたし もすくじる	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう◎ もすく	しょうが にんじん しめじ ごぼう こまつな もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
8	月	ごはん	フルコギ ナムル たまごスープ★ オレンジ◆	ぶたにく とりにく たまご★	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが こんにやく たまねぎ あかパプリカ こまつな もやし にんじん しめじ ねぎ オレンジ◆	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
9	火	ミニコッペパン◎	ポテトカップグラタン◎ パインサラダ◆ スパゲッティナポリタン	ベーコン	ぎゅうにゅう◎ チーズ◎	キャベツ きゅうり パインかん◆ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	ミニコッペパン◎ じゃがいも さとう スパゲッティ	あぶら
10	水	ごはん	あかうおのわふうソースがけ■ かわりあえ じゃがいものみそじる	あかうお■ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう◎ わかめ	しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり たくあん にんじん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
11	木	コッペパン◎	しるみざかなフライ■ カラフルソテー ワンタンスープ	ホキ■ ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	ブロッコリー コーン キャベツ あかパプリカ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ねぎ	コッペパン◎ パンこ こむぎこ ワンタンのかわ	あぶら
12	金	カレーピラフ◎	チキンナゲット2個 フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう◎	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが カリフラワー きゅうり コーン キャベツ しめじ ブロッコリー	ごはん さとう バター◎	あぶら
15	月	ごはん	サバのしおやき■ あおなとあぶらあげのおひたし とうにゅうじる○ れいとうみかん◆	サバ■ あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう○	ぎゅうにゅう◎	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ れいとうみかん◆	ごはん さとう	あぶら
16	火	ごはん	ぶたにくとだいのカレーごまがらめ やさしいしおもみ あつあげのちゅうかに	ぶたにく ぶたレバー だいず とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう◎	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ごま	あぶら ごまあぶら ごま
17	水	ごはん	サケのこうそうやき■ くきわかめのきんぴら こらたま汁★ れいとうりんご◆	サケ■ ぶたにく あぶらあげ たまご★	ぎゅうにゅう◎ くきわかめ	にんにく ごぼう こんにやく にんじん ピーマン たまねぎ こら れいとうりんご◆	ごはん パンこ さとう でんぶん	あぶら ごま
18	木	コッペパン◎	とりにくのトマトソースがけ カラフルサラダ クリームスープ◎	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう◎	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ にんじん コーン しめじ	コッペパン◎ さとう こめこ じゃがいも	あぶら なまクリーム◎
19	金	ごはん	わかさぎのフリッター■●2び コーンあえ やさいのうまに あじつけのり	わかさぎ■● ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう◎ のり	こまつな もやし コーン しょうが にんじん だいこん こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
22	月	ごはん	にくだんご2こ うめひたし マーボーどうふ	とりにく ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう◎	キャベツ きゅうり うめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
23	火	あげパン◎	ウィンナー2ほん ピーズサラダ ミネストローネ	きなこ ウィンナー だいず いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう◎	ブロッコリー カリフラワー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	コッペパン◎ さとう マカロニ	あぶら ごまドレッシング
24	水	ごはん	アジのたつたあげ■ こんぶあえ ぶたじる	アジ■ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう◎ こんぶ	しょうが はくさい きゅうり にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん さつまいも	あぶら
25	木	コッペパン◎	ポークチャップ フライドポテト フルーツポンチ◆○	ぶたにく	ぎゅうにゅう◎	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ももかん◆ みかんかん◆ パインかん◆ パナナ◆	コッペパン◎ さとう じゃがいも カクテルゼリー◆○	あぶら
26	金	むぎごはん	オムレツ★ こんにやくサラダ チキンカレー	たまご★ とりにく	ぎゅうにゅう◎ わかめ かんてん くきわかめ つのたま	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにやく コーン	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら あおしそドレッシング
29	月	ごはん	あつあげのにくみそがけ わかめいりひたし にくじゃが	あつあげ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう◎ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
30	火	ごはん	はるまき ちゅうかサラダ みそラーメン	ぶたにく みそ あかみそ	ぎゅうにゅう◎	だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん コーン ねぎ	ごはん さとう ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら

食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

- 卵・卵製品・・・★
- 牛乳・乳製品・・・◎
- エビ・カニ・イカ・・・※
- 魚類・・・■
- 魚卵・・・●
- くだもの・・・◆
- 豆乳・・・○

(注1) 調味料・油・出汁には印をつけていません。

献立は、都合により変更する場合があります。