

# 6月献立表

## 白子町新玉ねぎ月間

5月から、白子町の玉葱の収穫が始まりました。6月も、新玉ねぎを使ったメニューをたくさん出します！お楽しみに・・・

令和8年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
1	月	○	中学校全校中止 ごはん	サクサクチキン やさしいため ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ ベーコン	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ いら ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ コーンフレーク ごまあぶら かたくりこ さいとも	680 kcal 33.4g22.8g 2.5g	6月スタートです。 じめじめした「つゆ」の せせつになりました。
2	火	○	ごはん	チンジャオロースー にんにくスープ シューマイ グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	たけのこ たまねぎ ビーマン パプリカ しょうが にんにく にんじん えのき ほうしんたいけ ころも	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ シューマイのかわ	569kcal 25.4g15.2g 1.8g	このじきは、きおんのへんか もあり、たいちょうをくずしやす くなります。
3	水	○	やきにくどんぶり (むぎごはん)	だいこんのそぼろスープ ブルーベリーヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが たまご ほうれんそう ナバナ みかん バイも もも プルーリー	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら かたくりこ グラニューとう	706kcal 28.2g21.5g 2.2g	まいにちげんきにすごすため に「はやねはやおきあさごはん」 を心がけていきましょ う！また、しよじのまえは てをあらうこともわすれずには。
4	木	○	かみかみごはん	いかのごまフライ おかかあえ ピリからみそしる カムカムこんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ いか かつおぶし とりにく みそ	ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし ほうれんそう にんにく ねぎ こんにやく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	596kcal 28.1g18.8g 2.6g	えいせいかりんのきほんは 「てをキレイにあらうこと！」 きゅうしよセンターのちよりり いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
5	金	○	ハニートースト	スパゲティソース ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく	にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな ほうしんたいけ ねぎ	パン あぶら さとう マーガリン はちみつ スパゲティ	593kcal 22.3g23.4g 2.3g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
8	月	○	ごはん	ハンバーグオニオンソース きりぼしだいこんのツナあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ ツナ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも	626kcal 25.9g18.3g 2.5g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
9	火	○	ガーリックライス	ひじきのサラダ シチュー あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー ひじき ハム えだまめ とりにく なまクリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな グリーンピース	こめ あぶら さとう バター ルウ じゃがいも	623kcal 23.2g20.5g 2.0g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
10	水	○	ごはん	いわしあげだまフライ ごもくきんびら ぶたにくとキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく キャベツ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま パンこ	607kcal 22.9g22.7g 1.9g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
11	木	○	開小2年中止 ごはん	とりにくのねぎしおやき みそマヨあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ハム	にんにく しょうが ねぎ ごぼう アロカシー にんじん コーン たまねぎ いらたけ いんげん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら さとう さんおんとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	610kcal 29.7g17.4g 1.9g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
12	金	○	開小6年、南白亀小6年中止 あじのそぼろどんぶり (むぎごはん)	そぼろどんぶりのぐ ひじきのマリネ ちばげんさんミルクプリン	ぎゅうにゅう あじ だいず みそ とりにく ひじき ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり グリーンピース	こめ あぶら さとう ごまあぶら むぎ	586kcal 25.4g15.7g 2.1g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
16	火	○	ハヤシライス (むぎごはん)	オニシラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん にんにく コーン マッシュルーム セロリ きゅうり トマト グリーンピース フロッキー	こめ あぶら さとう むぎ ルウ	683kcal 23.0g20.2g 1.8g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
17	水	○	中学2年中止 ごはん	さばのうまに こまつなのちゅうかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく やきぶた とうふ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ほうしんたいけ だいこん ごぼう こんにやく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	603kcal 26.0g19.2g 2.7g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
18	木	○	ちゅうかどんぶり (ごはん)	ちゅうかどんぶりのぐ カレーサラダ とうにゅうドーナツ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	しょうが にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ	こめ あぶら さとう グラニューとう かたくりこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	608kcal 20.8g20.7g 1.8g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
19	金	○	特別支援学級合同学習会 セサミトースト	じゃがコーンいため パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム スキムミルク	パセリ かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン	パン あぶら さとう オリーブオイル マーガリン ごま グラニューとう じゃがいも	656kcal 22.8g28.6g 2.2g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
22	月	○	ごはん	ホッケのいちやばし ひじきとだいずのにも とんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト あぶらあげ ホッケ だいず みそ さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん こんにやく こまつな ほうしんたいけ ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	614kcal 25.8g15.6g 2.3g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
23	火	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあん かつおぶしのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ ハム かつおぶし たまご とりにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン えのき チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	583kcal 23.9g17.4g 2.1g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
24	水	○	コーンごはん	とりにくのトマトに シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいず ベーコン	コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ	こめ あぶら さとう オリーブオイル クルトン	596kcal 24.2g21.0g 2.0g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
25	木	○	にくみそごはん (むぎごはん)	にくみそごはんのぐ すいぎょうざスープ とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん 玉葱 たけのこ グリーンピース こまつな ねぎ ほうしんたいけ	こめ あぶら さとう ぎょうざのかわ ごまあぶら むぎ	666kcal 27.4g21.9g 2.0g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
26	金	○	開小2年 ソースやきそば	ごぼうサラダ あじのフリッター シークワサータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あじ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし ビーマン ごぼう きゅうり	ちゅうかめん ごま あぶら さとう	678kcal 25.8g23.4g 2.8g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
29	月	○	ごはん	もうかさめのクシビーあげ じゃがいものそぼろに いそかあえ ウエハース	ぎゅうにゅう もうかさめ かつぶし のり ぶたにく えだまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	641kcal 25.7g16.6g 1.3g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！
30	火	○	白濁小6年中止 チャーハン	やきにくサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく	ほうしんたいけ にんじん もも ねぎ グリーンピース バイ たまねぎキャベツ きゅうり みかん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら しらたま	622kcal 21.3g12.9g 1.6g	いんさんさんたちは、さぎよう がかわるたび、てをあらって います。このじきは、ばいきんも ふえやすいので、きんんとてを あらいいましょ！

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

小学生8～9歳  
の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g  
脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満



### 「白子町学校給食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。