

6 月 給 食 献 立 予 定 表



給食目標

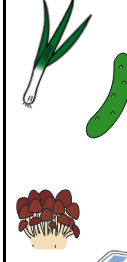
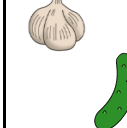
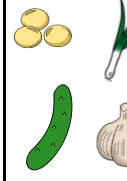
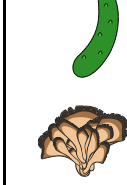
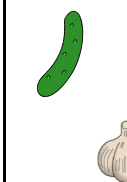
よくかんで食べよう！

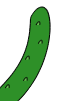
イラストは、
その日の白根産です★

2026年6月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 593 1.7 (中) 754 2.0	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ		
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら	いわし (魚卵)					
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (火)	こめこコッペパン	こむぎこ さとう こめこ	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 626 3.1 (中) 835 4.2	
	ブルーベリージャム	さとう					ブルーベリー		
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー		
	ハンバーグケチャップソースかけ	さとう でんぷん	ぎゅうし	とりにく だいず ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 657 2.2 (中) 806 2.5	
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいず ぶたにく みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり		
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 日 (木)	【風合戦献立】イラストいりのコロロッケや味つけのり、白根産の食材を使ったみそ汁が登場します。							(小) 602 2.2 (中) 773 2.6	第一中なし 
	ごはん	こめ							
	あじつけのり	さとう		かつおぶし にぼし	のり こんぶ		しいたけ		
	しろねたっぷりじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ みそ ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しめじ		
	イラストいりコロロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう	あぶら				たまねぎ		
	たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (金)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	(小) 575 2.6 (中) 750 3.2	第一中なし 
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブオイル	しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	チーズ				
	グリーンサラダ		あぶら			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 615 2.1 (中) 778 2.5	第一中なし 
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	はねぎ	えのきたけ		
	さかなとだいずのチリソース	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	きゅうりのあまから (小・中1本)						きゅうり		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
9 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 622 1.7 (中) 879 2.0	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ まいたけ ごぼう たけのこ		
	さばのごまあげ	でんぷん	あぶら ごま	さば			しょうが		
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	(中) ブルーベリーゼリー☆	さとう					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 646 1.9 (中) 804 2.3	小林小5年 大通小5年 なし 
	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	あぶら ラード パームゆ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが パパイア レーズン		
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		
	こくさんかんきつ					こくさんかんきつ			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
11 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 635 2.2 (中) 811 2.6	小林小5年 大通小5年 なし 
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ あぶらあげ			わらび えのきたけ		
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ		
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし		
	こんぶいりだいず	さとう		だいず	こんぶ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
12 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 607 2.3 (中) 804 3.2	
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	しめじ たまねぎ		
	さんまのしょうがに	さとう でんぷん		さんま			しょうが		
	アーモンドキャベツ (中) チーズ		アーモンド		チーズ		キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
15 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 672 2.2 (中) 807 2.5	 
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		
	いかのたつたあげ	でんぶん	あぶら	いか			しょうが		
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	コーン もやし きゅうり		
	ミルクデザート☆	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 634 2.1 (中) 781 2.4	
	のりのつくだに	さとう でんぶん			のり				
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		にんじん こまつな	ねぎ もやし えのきだけ		
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 634 1.9 (中) 787 2.2	大鷲小5年 なし  
	もやしのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	もやし しめじ		
	チーズいりササミフライ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	とりにく だいず	チーズ				
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 599 2.2 (中) 799 2.5	大鷲小5年 大通小2年 なし   
	たまごいりちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ		
	ボークシューマイ (小・中2こ)	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく だいず ほたて いわし			たまねぎ しょうが		
	チャブチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが た けのこ きゅうり きく らげ		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ぎゅうにゅう かんてん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
19 日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】大根とあぶらあげのみそ汁の中に☆のにんじんが入っています。							(小) 571 2.1 (中) 766 2.5	 
	ごはん	こめ							
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん		
	しろみざかなのたつたあげ	でんぶん	あぶら	たら					
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ(魚肉)	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 607 2.1 (中) 758 2.5	小林小 なし 
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	そくせきづけ	さとう			わかめ		キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (火)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						(小) 571 2.8 (中) 752 3.3	 
	かきたまじる	でんぶん		とりにく たまご	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しめじ		
	えびのからあげ	こむぎこ でんぶん	あぶら		えび				
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (水)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 607 2.5 (中) 842 3.0	
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ		
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし		
	(中) ごまプリン☆	さとう でんぶん	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 562 2.3 (中) 760 2.9	臼井小6年 北中2年 なし  
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう		
	ますのしおやき			ます					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら					(小) 642 2.3 (中) 795 2.6	臼井小6年 なし  
	あさりととりにくのクリームソース	こめこ こむぎこ でんぶん さとう	バター あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ はくさい キャベツ しいたけ		
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン		
	すいか						すいか		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 652 2.2 (中) 811 2.6	 
	かつおぶりかけ	でんぶん	さとう	かつおぶし	のり				
	トマトとたまごのスープ	でんぶん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ ねぎ レタス		
	レバーいりメンチカツ	パンこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく		
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 571 2.2 (中) 755 3.0	    
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ みそ		こまつな	えのきだけ だいこん		
	ごまいりやきにく	さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	にんにく しょうが た まねぎ まいたけ		
	しおもみ						キャベツ きゅうり		
	(中) かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。