

令和8年6月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作る もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備考
1	月	ごはん	ごまみそ汁 ★ブリの照り焼き にんじんしりしり	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ かつお節 ツナフレーク 豆腐 ブリの照り焼き	ごはん ごま 油 ごま油	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ もやし	607	27.7	★骨に注意して食べましょう
2	火	黒パン	ジュリエンスープ スコッチエッグ	牛乳 牛乳 ベーコン スコッチエッグ	黒パン じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	559	20.7	
3	水	ごはん	中華丼(うずら卵なし) 焼き餃子(2こ) ヨーグルト	牛乳 牛乳 豚肉 いか 餃子 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ	636	26.4	
4	木	地粉うどん	鶏南蛮うどんの汁 かき揚げ いんげんのごま和え	牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ かき揚げ ちくわ	地粉うどん 油 でんぷん ごま	にんじん たまねぎ 長ねぎ さやいんげん	668	27.1	
5	金	ごはん	ニョッキのスープ 豚肉のトマトソースかけ ほうれん草とコーンのバター炒め	牛乳 牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん じゃがいも バター ニョッキ 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト コーン ほうれん草	598	25.4	
8	月	ごはん	じゃがいもとわかめのみそ汁 ★いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	牛乳 牛乳 油あげ わかめ いわしのみぞれ煮 ひじき 鶏肉 さつまあげ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	長ねぎ さやいんげん にんじん	555	25.3	★骨に注意して食べましょう いわしには、脳を活性化し、記憶力 や頭の回転を高めるDHAが豊富で
9	火	ツイストパン	ラビオリスープ ピザロール(1ぼん)	牛乳 牛乳 豚肉 ピザロール	ツイストパン ラビオリ 油	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	594	17.9	
10	水	中華めん	四川風みそラーメンの汁 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん ごま油 油 にらまんじゅう	にんじん キャベツ もやし にら 長ねぎ しょうが にんにく	647	26.1	
11	木	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 弁当の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷							
12	金	ごはん	ポークカレー ポテもち カラフルホットマリネ	牛乳 牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん 油 じゃがいも ポテもち さとう オリーブ油 バター	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン 枝豆	670	21.4	
15	月	ごはん	高麗鍋 チヂミ	牛乳 牛乳 豚肉 豆腐 チヂミ	ごはん 油 さとう ごま油	にんにく にんじん にら キャベツ しいたけ 長ねぎ しらたき 白菜キムチ	609	24.7	
16	火	子どもパン	シェルマカロニ入り野菜スープ ★白身魚の香味ソースかけ	コーン ベーコン 白身魚でんぷん付き	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン	593	21.2	★骨に注意して食べましょう
17	水	ごはん	さつま汁 おろし焼き肉	牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉	ごはん さつまいも 油 さとう	だいこん にんじん ごぼう りんご えのきたけ こんにゃく ピーマン 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	595	30.1	
18	木	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ 鶏肉のレモン焼き キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナフレーク	ソフトめん バター 小麦粉 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト レモン キャベツ	629	32.8	
19	金	ごはん	肉豆腐 ゼリーフライ手作りソースかけ	牛乳 牛乳 豚肉 竹輪 豆腐	ごはん 油 さとう ゼリーフライ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	642	23.4	
22	月	ごはん	イタリアン肉じゃが 鶏肉のバーベキューソースかけ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト 枝豆 コーン	640	30.8	
23	火	わかめごはん	五目野菜の辛煮 厚焼卵 すりおろしりんごゼリー	牛乳 牛乳 豚肉 厚焼卵	わかめごはん 油 さとう	ごぼう たけのこ れんこん にんじん こんにゃく しいたけ ピーマン	605	22.8	
24	水	ごはん	チキンときのこのドリア風 ★太刀魚フライ手作りソースかけ	牛乳 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 太刀魚フライ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	661	25.8	★骨に注意して食べましょう
25	木	ごはん	みそけんちん汁 キムタクチャーハンの具	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ	ごはん 油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ たくあん 白菜キムチ	565	24.0	
26	金	コッペパン	カレーシチュー 肉団子トマトソース(2こ)	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 肉団子トマトソース	コッペパン 油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	611	27.0	
29	月	中華めん	醤油ラーメンの汁 しゃくし菜まん	牛乳 牛乳 豚肉 なんと 焼き豚	中華めん 三温糖 しゃくし菜まん	にんじん しなちく もやし 長ねぎ ほうれん草	678	27.5	
30	火	ごはん	沢煮碗 ハンバーグオニオンソース ほうれん草のおかか和え	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ ハンバーグ かつお節	ごはん 油 さとう	にんじん ごぼう だいこん キャベツ こんにゃく えのきたけ 長ねぎ にんにく たまねぎ ほうれん草	578	24.3	
平均栄養価							616	25.4	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」です!!
 「食べること」は、私たちが生きていく上での
 基本であり、健康は日々の食事の積み重ねの上
 に成り立ちます。

今月の地場産物 ※地場産物…日高市産、埼玉県

長ねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな

「はし」と「スプーン」を
 毎日持ってきましょう!
 使ったあとは家に持ち帰り、
 きれいに洗いましょう。

令和8年6月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作る もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を整える もとなる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備考
1	月	ごはん	ごまみそ汁 ★ブリの照り焼き にんじんしりしり	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ かつお節 ツナフレーク 豆腐 ブリの照り焼き	ごはん ごま 油 ごま油	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ もやし	723	31.3	★骨に注意して食べましょう
2	火	黒パン	ジュリエンスープ スコッチエッグ	牛乳 牛乳 ベーコン スコッチエッグ	黒パン じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	712	25.4	
3	水	ごはん	中華丼(うずら卵なし) 焼き餃子(3個) ヨーグルト	牛乳 牛乳 豚肉 いか 餃子 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ	805	32.8	
4	木	地粉うどん	鶏南蛮うどんの汁 かき揚げ いんげんのごま和え	牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ かき揚げ ちくわ	地粉うどん 油 でんぷん ごま	にんじん たまねぎ 長ねぎ さやいんげん	798	32.5	
5	金	ごはん	ニョッキのスープ 豚肉のトマトソースかけ ほうれん草とコーンのバター炒め	牛乳 牛乳 ベーコン 豚肉	ごはん じゃがいも バター ニョッキ 油	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト コーン ほうれん草	741	31.1	
8	月	ごはん	じゃがいもどわかめのみそ汁 ★いわしのみぞれ煮 ひじきの炒め煮	牛乳 牛乳 油あげ わかめ いわしのみぞれ煮 ひじき 鶏肉 さつまあげ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	長ねぎ さやいんげん にんじん	700	31.6	★骨に注意して食べましょう いわしには、脳を活発にし、記憶力 や頭の回転を高めるDHAが豊富で
9	火	ツイストパン	ラビオリスープ ピザロール(2本)	牛乳 牛乳 豚肉 ピザロール	ツイストパン ラビオリ 油	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム	876	24.7	
10	水	中華めん	四川風みそラーメンの汁 にらまんじゅう(3個)	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん ごま油 油 にらまんじゅう	にんじん キャベツ もやし にら 長ねぎ しょうが にんにく	837	32.9	
11	木	学校総合体育大会							
12	金	学校総合体育大会							
15	月	ごはん	高麗鍋 チヂミ	牛乳 牛乳 豚肉 豆腐 チヂミ	ごはん 油 さとう ごま油	にんにく にんじん にら キャベツ しいたけ 長ねぎ しらたき 白菜キムチ	737	29.3	
16	火	子どもパン	シェルマカロニ入り野菜スープ ★白身魚の香味ソースかけ	牛乳 コーヒーミルク ベーコン 白身魚でんぷん付き	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン	775	26.4	★骨に注意して食べましょう
17	水	ごはん	さつま汁 おろし焼き肉	牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉	ごはん さつまいも 油 さとう	だいこん にんじん ごぼう りんご えのきたけ こんにゃく ピーマン 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	741	37.1	
18	木	ソフトめん	ポローニャ風スパゲティ 鶏肉のレモン焼き キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナフレーク	ソフトめん バター 小麦粉 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト レモン キャベツ	770	39.6	
19	金	ごはん	肉豆腐 ゼリーフライ手作りソースかけ	牛乳 牛乳 豚肉 竹輪 豆腐	ごはん 油 さとう ゼリーフライ	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	772	28.3	
22	月	ごはん	イタリアン肉じゃが 鶏肉のバーベキューソースかけ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト 枝豆 コーン	791	37.8	
23	火	わかめごはん	五目野菜の辛煮 厚焼卵 すりおろしりんごゼリー	牛乳 牛乳 豚肉 厚焼卵	わかめごはん 油 さとう すりおろしりんごゼリー	ごぼう たけのこ れんこん にんじん こんにゃく しいたけ ピーマン	724	26.7	
24	水	ごはん	チキンときのこのドリア風 ★太刀魚フライ手作りソースかけ	牛乳 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 太刀魚フライ	ごはん バター 小麦粉 じゃがいも 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	817	31.5	★骨に注意して食べましょう
25	木	ごはん	みそけんちん汁 キムタクチャーハンの具	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ	ごはん 油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ たくあん 白菜キムチ	711	30.0	
26	金	コッペパン	カレーシチュー 肉団子トマトソース(2個)	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 肉団子トマトソース	コッペパン 油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	767	33.0	
29	月	中華めん	醤油ラーメンの汁 しゃくし菜まん	牛乳 牛乳 豚肉 なんと 焼き豚	中華めん 三温糖 しゃくし菜まん	にんじん しなちく もやし 長ねぎ ほうれん草	803	33.4	
30	火	ごはん	沢煮椀 ハンバーグオニオンソース ほうれん草のおかか和え	牛乳 牛乳 豚肉 油あげ ハンバーグ かつお節	ごはん 油 さとう	にんじん ごぼう だいこん キャベツ こんにゃく えのきたけ 長ねぎ にんにく たまねぎ ほうれん草	730	30.3	
平均栄養価							767	31.3	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

毎年6月は「食育月間」
 毎月19日は「食育の日」です!!
 「食育」は、私たちが生きていく上での
 基本であり、健康は日々の食の積み重ねの上
 に成り立ちます。

今月の地場産物 ※地場産物...日高市産、埼玉県

長ねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな

「はし」と「スプーン」を
 毎日持ってきましょう!
 使ったあとは家に持ち帰り、
 きれいに洗きましょう。