

# 令和8年度 6月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
こんだて	1 620kcal	2 563kcal	3 616kcal	4 590kcal	5 707kcal
	ごはん みそけんちん汁 いわしの生姜煮 なめたけ和え	醤油ラーメン やみつきキャベツ 冷凍みかん	ごはん 中華スープ 酢豚 バンバンジー	豚ごぼうごはん 小松菜のみそ汁 あじフライ ほうれん草のごま和え	チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ りんご
	あか どりもも、とりむね、とうふ、油あげ、こんぶ、かつお、みそ、いわしの生姜煮	ぶたにく、なると	わかめ、とうふ、ぶたにく、とりにく	ぶたにく、とうふ、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、あじフライ	どりもも、とりむね、牛乳、白花生、じゃこ
	き こめ、こま油、油、こんにやく、じゃがいも	ラーメン、油、ラーメンスープのもと、砂糖、こま油、こま	こめ、こま油、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖、こまドレッシング、こま	こめ、油、砂糖、こま	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛、館ブレイク、パーモンドブレイク、砂糖、こま油、こま
	みどり にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、なめたけ	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、きゅうり、もやし	ごぼう、にんじん、しいたけ、こまつな、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり
こんだて	8	9 620kcal	10 629kcal	11 532kcal	12 626kcal
	運動会 振替休日	五目うどん ちくわ磯部天ぷら フルーツミックス	わかめごはん キャベツのみそ汁 洋風たまご焼き 肉じゃが	あげパン イタリアンスープ あさりのサラダ ベビーパイン	豚丼 (むぎごはん) なめこのみそ汁 厚沢部サラダ
	あか どりもも、油あげ、かつお、こんぶ、ちくわ磯部天ぷら	うどん、砂糖、油	わかめ、油あげ、かつお、こんぶ、みそ、たまご、ベーコン、ぶたにく、えだまめ	ベーコン、だいき、あさり	ぶたにく、とうふ、かつお、こんぶ、みそ、ツナ
	き こめ、こま油、油、こんにやく、じゃがいも	しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、みかん、もも、バナナ	キャベツ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にんじん	コッパパン、油、砂糖、じゃがいも、コーン、マカロニ、小麦粉、片栗粉、こま油、こま	こめ、むぎ、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ
	みどり			たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、パイン	たまねぎ、しいたけ、なめこ、ねぎ、フロッコリー、アスパラ
こんだて	15 575kcal	16 673kcal	17 692kcal	18 563kcal	19 639kcal
	ごはん 卵スープ 鶏のからあげ 小松菜のおかか和え	スパゲティ ミートソース 厚揚げサラダ ヨーグルトミックス	ごはん 豚汁 さばのソース焼き ほうれん草の磯和え	ひじきごはん じゃがいものみそ汁 白身魚フライ キャベツの塩昆布和え	中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ ブロッコリーナムル
	あか たまご、とうふ、唐揚げ、ハム、かつおぶし	ぶたにく、だいず、生あげ、ヨーグルト	ぶたにく、とうふ、こんぶ、かつお、みそ、さば、のり	どりもも、とりにく、むじき、油あげ、えだまめ、かつおぶし、こんぶ、みそ、白身魚フライ	ぶたにく、いか、ぎょうざ
	き こめ、マロニー	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、片栗粉、砂糖、こま油、こま	こめ、じゃがいも、こんにやく、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、こま	こめ、しらたき、油、砂糖、じゃがいも、こま油、こま	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、こま、砂糖、こま油
	みどり キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、きゅうり、キャベツ、みかん、もも、バナナ	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	にんじん、ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、フロッコリー、きゅうり
こんだて	22 607kcal	23 603kcal	24 556kcal	25 589kcal	26 676kcal
	ごはん さつま汁 照り焼きチキン ほうれん草のお浸し	塩ラーメン 青のりポテト オレンジ	ごはん 肉団子汁 鮭の塩焼き ビーフンの炒め物	バターパン クラムチャウダー 大豆カレーコロッケ コールスローサラダ	ハヤシライス (むぎごはん) ひじきのごま和え 元気ヨーグルト
	あか どりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、とりにく、かつおぶし	ぶたにく、なると、あおのり	つくね、鮭、ぶたにく	牛乳、あさり、ベーコン、大豆カレーコロッケ、ハム	ぶたにく、白花生、スキムミルク、むじき、元気ヨーグルト
	き こめ、さつまいも、こんにやく	ラーメン、塩ラーメンスープの素、じゃがいも、油	こめ、ビーフン、油、こま油、砂糖	バターパン、油、小麦粉、バター、じゃがいも、ホワイトルウ、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、油、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、こま
	みどり にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、はくさい	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、オレンジ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、キャベツ、しいたけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ほうれんそう、もやし
こんだて	29 674kcal	30 658kcal	<p>小学生平均</p> <p>エネルギー：618 kcal</p> <p>たんぱく質：25.7 g</p> <p>脂質：20.6 g</p> <p>カルシウム：336 mg</p> <p>食塩：2.2 g</p>		
	ごはん マーボー豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜のナムル	トマトクリーム スパゲティ イタリアンサラダ 黄桃			
	あか とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、春巻き	牛乳、ベーコン、生クリーム、ツナ			
	き こめ、油、砂糖、こま油、片栗粉、こま	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、砂糖、油			
	みどり にんじん、ねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、もやし	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、フロッコリー、セロリ、おうとう			

★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。  
★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

今月の厚沢部町食材  
お米・じゃがいも・きくらげ・まいたけ・トマト・フロッコリー・アスパラガス