

令和8年度 6月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金	
こんだて	1 784kcal	2 710kcal	3 810kcal	4 767kcal	5 890kcal	
	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, どうふ, 油あげ, こんぶ, かつお, みそ, いわしの生姜煮	ぶたにく, なたと	わかめ, どうふ, ぶたにく, とりにく	ぶたにく, どうふ, 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, 餅フレーク, パーモンドフレーク, 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 726kcal	9 764kcal	10 833kcal	11 682kcal	12 806kcal	
	ごはん 白菜と豚肉のスープ さばの味噌煮 ひじきの炒め煮	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 洋風たまごやき 肉じゃが	あげパン イタリアンスープ あさりのサラダ ベビーパン	豚丼 (むぎごはん) なめこのみそ汁 厚沢部サラダ	
	あか ぶたにく, こんぶ, かつお, さばのみそ煮, ひじき, だいず, 油あげ	どりもも, 油あげ, かつお, こんぶ, ちくわ磯部天ぷら	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, だいず, あさり	ぶたにく, どうふ, かつお, こんぶ, みそ, ツナ	
	き こめ, こま油, 油, しらす, 砂糖, 油	うどん, 砂糖, 油	こめ, こま油, 片栗粉, じゃがいも	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, しらす, 油, 砂糖, じゃがいも, フォン, エッグマヨネーズ	
	みどり はくさい, だいこん, にんじん	しめじ, にんじん, だいこん, ほうれんそう, ねぎ, みかん, もも, パナナ	キャベツ, ねぎ, しいたけ, たまねぎ, にんじん	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 765kcal	16 876kcal	17 927kcal	18 730kcal	19 837kcal	
	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, どうふ, 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, どうふ, こんぶ, かつお, みそ, さば, のり	どりもも, とりにく, ひじき, 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, しらす, 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, パナナ	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 763kcal	23 756kcal	24 718kcal	25 731kcal	26 842kcal	
	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, どうふ, みそ, こんぶ, かつお, とりにく, かつおぶし	ぶたにく, なたと, あおりのり	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, ひじき, 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, ホワイルウ, コーン, フォン, 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 887kcal	30	中学生平均 エネルギー：793 kcal たんぱく質：32.2 g 脂質：25.2 g カルシウム：373 mg 食塩：2.9 g		 給食サイト▶▶▶ 毎日更新中!	
	ごはん マーボー豆腐 揚げ春巻き チンゲン菜のナムル	中体連 球技大会 (給食なし)		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・ブロッコリー・アスパラガス		
	あか どうふ, ぶたにく, だいず, みそ, 春巻き					
	き こめ, 油, 砂糖, こま油, 片栗粉, こま					
	みどり にんじん, ねぎ, しいたけ, チンゲンサイ, もやし					

★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。