







# 6月こんだてひょう

谷口台小学校  
令和8年6月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
	主食	飲み物	おもに体を作る もとになる	おもにエネルギーの もとになる	おもに体の調子を整える もとになる	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん	
1月	シーフード スパゲティ	りんごジュース	こまつなともやしのソテー マドレーヌ	ぶたにく ベーコン いか えび チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキのこな バター さとう アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム こまつな りんごジュース トマト もやし とうもろこし	629 kcal 21.1 g 16.6 g 2.9 g
2火	ゆかりごはん	きゅう汁	あかうおのわふうソース どさんこ汁	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう バター あぶら じゃがいも	しそ たまねぎ ねぎ とうもろこし こまつな にんじん	616 kcal 28.1 g 15.4 g 2.2 g
3水	くろパン	きゅう汁	しいらのこめこあげ もやしのソテー とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく とりにく たまご	くろパン こめこ あぶら さとう でんぷん	パセリ しょうが もやし キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ レモン	627 kcal 33.2 g 22.6 g 2.7 g
4木	しせんどうふどん	きゅう汁	ごもくスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく かたぬきチーズ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな たけのこ しいたけ	620 kcal 25.9 g 16.8 g 2.2 g
5金	かむかむごはん	きゅう汁	あじのたつたあげ こまつなのみそしる	とりにく だいず ひじき ぎゅうにゅう あじ わかめ	こめ むぎ さとう アーモンド でんぷん あぶら じゃがいも	とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな しょうが	628 kcal 26.3 g 21.7 g 2.5 g
8月	ちゅうかふう たきこみごはん	きゅう汁	たらのアーモンドあえ キャベツのちゅうかスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ でんぷん アーモンド あぶら さとう	たけのこ にんじん しいたけ しょうが ねぎ ビーマン キャベツ えのきたけ にんにく	620 kcal 30.6 g 21.7 g 2.9 g
9火	きなこあげパン	きゅう汁	ポトフ さやいんげんとハムのソテー	きなこ ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン ハム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし さやいんげん	633 kcal 22.0 g 27.8 g 2.9 g
10水	もずくどん	きゅう汁	たまごとうふのスープ アーモンドいりあじつけにぼし	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ いわし	ごはん あぶら さとう でんぷん アーモンド	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし しょうが こまつな	612 kcal 28.1 g 16.6 g 2.2 g
11木	ぶたにくとこんぶの たきこみごはん	きゅう汁	きすのからあげ なめこじる パレンシアオレンジ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう きす とうふ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん しらたき	しょうが なめこ ねぎ こまつな パレンシアオレンジ	609 kcal 26.3 g 18.9 g 2.7 g
12金	ほしのハンバーグ カレーライス	きゅう汁	キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン はやぶさゼリー(ぶどう)	にんじん たまねぎ しょうが アップルソース グリーンピース キャベツ とうもろこし にんにく	666 kcal 20.8 g 21.0 g 2.4 g
16火	ガバオライス	きゅう汁	ひじきのサラダ とうふともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき まぐろ とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ ビーマン キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ ねぎ にら	619 kcal 27.0 g 21.6 g 2.8 g
17水	むぎごはん	きゅう汁	たちうおのピリからやき キャベツのにびたし すましじる	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	622 kcal 26.0 g 21.3 g 2.2 g
18木	ロールパン	きゅう汁	だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ハム チーズ ぶたにく ベーコン	ロールパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ みかんかん パインかん ももかん	636 kcal 25.5 g 24.0 g 2.9 g
19金	にくうどん	きゅう汁	ししゃものからあげ いんげんまめとしろこまのマフィン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも しろいんげんまめ	うどん あぶら でんぷん ホットケーキのこな さとう こま	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	643 kcal 25.3 g 31.2 g 2.4 g
22月	ごはん	きゅう汁	なすとぶたにくのオレオレスープ ちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ うすらたまご	ごはん さとう あぶら こま でんぷん	なす たまねぎ ビーマン にんにく しょうが ねぎ こまつな にら きくらげ えのきたけ れいとうみかん	636 kcal 23.9 g 19.6 g 2.1 g
23火	ガーリックトースト	きゅう汁	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム	しょくパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう こま	パセリ にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり	630 kcal 25.2 g 29.9 g 2.6 g
24水	タコライス	きゅう汁	とりごぼろスープ	だいず ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにく ズッキーニ トマト にんじん えのきたけ チンゲンサイ ごぼう	605 kcal 25.6 g 18.5 g 1.9 g

歯と口の健康週間

はやぶさ給食

25 木	コッペパン	 スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うずらたまご	コッペパン じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム あんずジャム	606 kcal 22.4 g 21.5 g 2.2 g	
26 金	ごはん	 にくじゃが みそしる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ とうがん ながねぎ こまつな うめ	634 kcal 23.2 g 17.0 g 2.8 g	
29 月	ジャンバラヤ	 ようふうかきたまじる メロン	ぶたにく ひよこまめ ウインナー ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく パセリ メロン	601 kcal 20.4 g 18.7 g 2.6 g	
30 火	ソフトフランスパン	 マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ ハム	ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	612 kcal 24.4 g 20.9 g 2.5 g	
						6月平均	624 kcal 25.3 g 21.1 g 2.5 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※栄養価は中学年量です。