



令和8年度 6月学校給食献立表



東峰村立東峰中学校

※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

日付 曜日	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価		行事	
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)
1 (月)	麦ごはん	ミックスビーンズの キーマカレー フルーツ豆乳デザート	牛肉 いんげん豆 レンズ豆 大豆	鶏肉 えんどう豆 ひよこ豆 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 みかん 黄桃	なす にんにく パイン	米 麦 砂糖	油	785 29.5 20.4	
2 (火)	ピタパン	チリコンカン ポテトサラダ ヨーグルト	大豆 牛肉 鶏肉		牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり	にんにく	ピタパン 小麦粉 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	760 35.2 28.9	アメリカの料理
3 (水)	麦ごはん	アジフライ 元気サラダ かきたま汁	あじ 卵 ロースハム	竹輪 かつお節	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり コーン エノキ	キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	743 25.8 23.1	よくかむことが できる料理や食材を 取り入れていきます。 しっかりかんで 食べましょう!
4 (木)	大豆の かみかみ ごはん	照り焼きハンバーグ 即席漬け とんこつ野菜スープ	大豆 えんどう豆 ひよこ豆 鶏肉 みそ	油揚げ レンズ豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 葉ねぎ	きゅうり ゆず もやし	キャベツ 木くらげ	米 砂糖	油 ごま	789 31.4 29.9	虫歯 予防デー (6.4)
5 (金)	ごはん	きびなごのかりかりフライ 茎わかめのゴマサラダ 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ 竹輪		牛乳 茎わかめ きびなご	人参 チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ 生姜	しめじ にんにく きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	822 33.0 28.2	
8 (月)	ごはん	いわしの梅味噌煮 ひじきと大豆の炒め物 かみなり汁 ライチゼリー	豆腐 大豆 みそ	角天ぷら いわし 油揚げ	牛乳 芽ひじき わかめ	人参 いんげん	こんにやく 生しいたけ	しめじ	米 砂糖 ゼリー	油	753 26.5 22.6	和食献立
9 (火)	ワンローフ パン	オムレツ キャロットサラダ スパゲティナポリタン	卵 ウィンナー ロースハム		牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ	エリンギ かぼす	パン スパゲティ	油	764 28.8 29.7	
10 (水)	ごはん	カレーマーマー パンサンデー	豆腐 鶏肉 ロースハム	牛肉 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 キャベツ	にんにく きゅうり	米 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	749 31.4 23.2	
11 (木)	麦ごはん	鶏つくね ふわふわ親子煮 ごもくきんぴら	鶏肉 卵 牛肉	豆腐 竹輪 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにやく	椎茸 れんこん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	844 33.2 27.2	
12 (金)	麦ごはん 納豆	鶏すき きゅうりとキャベツの 酢の物 1食アーモンド	納豆 豆腐	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲン菜	こんにやく エノキ きゅうり	玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖	油 アーモンド	799 33.2 26.2	
15 (月)	ごはん	きのこたっぷり生姜焼き 夏野菜ポトフ すいか	豚肉 ウィンナー		牛乳	人参 ピーマン トマト	生姜 エリンギ なす すいか	しめじ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	768 29.7 25.5	
16 (火)	米粉パン	牛肉とじゃがいもの トマト煮 ビーンズサラダ ミルクコーヒー	牛肉 大豆 いんげん豆		牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	キャベツ かぼす	米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	763 33.3 24.6	6月は 食育月間です!
17 (水)	ごはん 味付け海苔	鶏肉の照り焼き ごぼうとツナのサラダ すまし汁	鶏肉 ツナ 豆腐		牛乳 海苔	小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ	ごぼう しめじ	米 砂糖 おわらふ	ごま ノンエッグ マヨネーズ	708 28.0 24.0	食育の日 献立 9年生高校 体験(給食無)
18 (木)	麦ごはん	鯖のマスタード マヨネーズ焼き じゃがいものソテー 肉すい	鯖 豆腐	かつお節 牛肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 ねぎ		にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	744 30.8 22.3	
19 (金)	ゆかり ごはん (9割)	皿うどん 切干大根のごま酢和え びわゼリー	豚肉 角天ぷら かまぼこ		牛乳 わかめ	ゆかり 人参 チンゲン菜	生姜 だけのこ もやし 千切大根 びわ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麵 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	840 27.1 23.2	長崎県の 郷土料理
22 (月)	ごはん	鶏肉のレモン煮 おかか和え ごま担々風スープ	鶏肉 豆腐 豆乳	かつお節 みそ	牛乳	ねぎ	生姜 枝豆 きゅうり もやし エノキ	にんにく レモン キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 でん粉 小麦粉 砂糖	アーモンド 油 ごま ごま油	860 31.0 34.8	
23 (火)	バーガー パン	白身魚フライ タルタルソース コールスローサラダ コーンスープ	ホキ 卵		牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	きゅうり コーン	パン じゃがいも	タルタル ソース マヨネーズ 油	798 27.8 35.6	沖縄慰霊の日
24 (水)	クファ ジュシー	ゴーヤチャンプルー もずく汁 パインクレープ	豚肉 ツナ 豆腐	油揚げ 厚揚げ	牛乳 すき昆布 もずく	人参 ゴーヤ ねぎ	椎茸 エノキ	玉ねぎ パイン	米 小麦粉	油 ごま油	695 26.9 22.0	沖縄県の 郷土料理
25 (木)	麦ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 小松菜の味噌汁	鶏肉 みそ	油揚げ 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 生しいたけ	なす エノキ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	744 30.4 22.2	
26 (金)	ごはん	ハンバーグジャポネソース 野菜ソテー なすのみそ汁	鶏肉 豆腐	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン ねぎ	玉ねぎ 生姜 もやし	にんにく キャベツ なす	米 砂糖 おわらふ	油	713 25.3 18.4	
29 (月)	麦ごはん	豆腐しゅうまい ピピンパ 中華風コーンスープ	牛肉 豆腐	卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	にんにく キムチ エノキ コーン	生姜 もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	832 30.5 28.2	
30 (火)	食パン きなこクリーム	チキンのスペアリブ風 ラタトゥイユ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン きなこ		牛乳	トマト セロリ 人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ	なす スッキーニ	パン じゃがいも	油	734 30.6 32.7	

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。