

6月給食カレンダー

2026年 6月
土幌町学校給食センター

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
・ごはん ・みそしる (たまねぎ・わかめ) ☆とりにくとれんこんの あまからあげ ☆だいこんのうめあえ ・ぎゅうにゅう 主食：米 汁物：玉葱・わかめ・味噌・削り節 主菜：鶏肉・れんこん・でん粉・さやいんげん 油・砂糖・醤油・みりん 副菜：大根・小松菜・砂糖・みりん・醤油・ かつお節・ねり梅(りんご・大豆を含む)	☆スパイシーピラフ ・オニオンスープ ・フレンチサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜：米・カレー粉・ピーマン・玉葱・にんにく・ 鶏肉・油・ケチャップ・コンソメ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 汁物：ベーコン・玉葱・パセリ・チキンブイヨン (大豆・鶏肉を含む) 副菜：きやべつ・きゅうり・パプリカ フレンチドレッシング (卵・小麦・大豆・ゼラチンを含む)	・ビビンバ ・わかめスープ ・チーズ(※中学生のみ) ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：もやし・小松菜・人参・ハム・玉葱・豚肉・ ごま・生姜・にんにく・みりん・ごま油・ 砂糖・醤油・でん粉・味噌・甜面醬・ コチュジャン・酒・米 汁物：玉葱・えのきたけ・わかめ・醤油 ポークブイヨン・鶏ガラスープ (鶏肉・豚肉を含む) デザート：チーズ(乳を含む)	・とりだしうどん ☆いかてん ☆ごまあえ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：玉葱・白菜・人参・長葱・ごぼう・ しめじ・鶏肉・鶏塩鍋の素・うどん (小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む) 主菜：いか天ぷら・油 (小麦・大豆・いかを含む) 副菜：ほうれん草・きやべつ・もやし・ ごま・砂糖・醤油	☆ひじきごはん ・みそしる(なす・まめふ) ☆あげだいのすの あまだれがらめ ・はくさいのいそあえ ・ぎゅうにゅう 主食：米・砂糖・醤油・酒・みりん・鶏肉・ ひじき・人参・油揚げ・ごま 汁物：なす・豆豉・味噌・削り節 主菜：大豆・さやいんげん・でん粉・ 油・砂糖・醤油・ごま 副菜：白菜・小松菜・のり 関西うどんだし (小麦・大豆・魚を含む)
8	9	10	11	12
・ごはん ・みそしる (きやべつ・わかめ) ・いわしのうめに ☆きりぼしだいこんに ・ぎゅうにゅう 主食：米 汁物：きやべつ・わかめ・味噌・削り節 主菜：いわしの梅煮(小麦・大豆・魚を含む) 副菜：切干大根・さつま揚げ・干椎茸 人参・さやいんげん・ つきこんにやく・砂糖・醤油・ みりん・酒・油	・クロワッサン ・ポトフ ☆バジルチキン ☆カラフル かみかみサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：クロワッサン(小麦・乳・卵を含む) 汁物：ウインナー・玉葱・人参・いも 醤油・パセリ・ポークブイヨン・ 鶏ガラスープ(を含む) 主菜：鶏肉・ハーフシース・コンク・パプリカ(小麦・大豆・鶏肉を含む) ハーブチキンシーズニング (乳・小麦・大豆を含む) 副菜：大豆・枝豆・コーン・人参・ハム・ 砂糖・酢・醤油・味噌・ごま油・ エッグケアマヨネーズ (一部に大豆を含む)	☆ごぼうと ベーコンのごはん ☆はくさいスープ ☆とうにゅうコロッケ ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：米・油・にんにく・ごぼう・ベーコン 砂糖・酒・醤油・ごま・パセリ 汁物：白菜・マッシュルーム・ウインナー・ コンソメ・醤油・スープストック (鶏肉・豚肉・ゼラチン・かつおエキスを含む) 主菜：豆乳コロッケ・油・ウスターソース (小麦・大豆・ゼラチンを含む) 副菜：きやべつ・きゅうり・プロッコリー 玉葱ドレッシング (小麦・大豆・かつおエキスを含む)	・しょうゆラーメン ・こんさいり メンチカツ ☆もやしとにらの あえもの ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：ラーメン・豚肉・玉葱・白菜・ 人参・長葱・しめじ・つと・ 醤油ラーメンスープ (小麦・大豆・豚肉・鶏肉を含む) 主菜：根菜入りメンチカツ・油 (小麦・豚肉・鶏肉・大豆を含む) 副菜：もやし・にら・ハム・ 砂糖・醤油・ごま油・ごま	・ゆかりごはん ・みそしる (とうふ・ながねぎ) ☆あつやきたまご ☆なめたけあえ ・ぎゅうにゅう 主食：米・ゆかり(アレルギーなし) 汁物：豆腐・長葱・味噌・削り節 主菜：厚焼き玉子 (卵・小麦・大豆を含む) 副菜：小松菜・キャベツ・人参・ なめ茸・めんつゆ・ごま油 (小麦・大豆・魚を含む)
15	16	17	18	19
・ちゅうかどん ・しゅうまい(2こ) ☆フルーツあんじん ミックス ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：白菜・玉葱・人参・たけのこ・ きくらげ・豚肉・いか・油・ 生姜・にんにく・酒・でん粉 醤油ラーメンスープ・ごま油 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む) 主菜：しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・ 豚肉を含む) デザート：みかん・パイ・杏仁豆腐 (乳を含む)	・ポークカレー ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：米・豚肉・いも・玉葱・人参・ バター・にんにく・カレールウ・ 中濃ソース・ケチャップ・チーズ (乳・大豆・小麦・りんご・バイン 豚肉・鶏肉を含む) 副菜：キャベツ・プロッコリー・人参・ コーン・クリームドレッシング (ブルーを含む)	☆やきぶたチャーハン ☆とうふときくらげのスープ ・もやしのナムル ・きになるやさい (トマト・ぶどうジュース) 主食・主菜・副菜：米・醤油・酒・豚肉・長葱・ 生姜・にんにく・みりん・人参・ 玉葱・コーン・干椎茸・ 油・ごま油・砂糖 汁物：豆腐・きくらげ・人参・スープストック・ 醤油・コンソメ・酒 副菜：もやし・小松菜・パプリカ・糸かま ナムルドレッシング(小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ごまを含む) 飲み物：(トマト・ぶどうを含む)	・わふうスパゲティ ☆フライドフィッシュ(たら) ・オレンジ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：スパゲティ・玉葱・人参・ 小松菜・しめじ・ツナ・油・ 醤油・ゼラチン・焼きうどんたれ (小麦・大豆・牛肉・かつお節を含む) 主菜：フライドフィッシュ・油 (小麦・大豆・たらを含む) 副菜：オレンジ	☆ぶたキムチどん ☆みそしる (なめこ・ほうれんそう) ☆わかめサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：米・豚肉・キムチ(アレルギーなし)・ 人参・もやし・にら・ごま・ごま油・ 酒・醤油・油・コチュジャン・ めんつゆ・味噌・砂糖 (小麦・大豆・魚を含む) 汁物：なめこ・ほうれん草・味噌・削り節 副菜：わかめ・きゅうり・人参・ コーン・砂糖・酢・醤油・ ごま油
22	23	24	25	26
・ごはん ・みそしる (きやべつ・たまねぎ) ・とりにくのこうみやき ・ふきのみそいため ・ぎゅうにゅう 主食：米 汁物：きやべつ・玉葱・味噌・削り節 主菜：鶏肉・醤油・白ワイン・ レモン汁・パセリ 副菜：ふき・人参・さつま揚げ・豚肉・ 油・砂糖・酒・みりん・ 味噌・醤油	・たまごパン ・シェルマカロニスープ ・ハンバーグ ☆せんざりきやべつ ・ぎゅうにゅう 主食：たまごパン(小麦・卵・乳を含む) 汁物：ベーコン・玉葱・人参・コーン・ マカロニ・コンソメ・醤油 ハンバーグ・中濃ソース (鶏肉・豚肉・大豆を含む) 副菜：きやべつ	・ごはん ・みそしる (たまねぎ・にんじん) ☆さばのしょうゆみりんやき ☆だいこんと こんにゃくのにももの ・ぎゅうにゅう 主食：米 汁物：玉葱・人参・味噌・削り節 主菜：さば・醤油・みりん・砂糖・でん粉 副菜：こんにゃく・大根・人参・砂糖・ 醤油・みりん・ごま・ごま油	・みそラーメン ・はるまき ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：ラーメン・豚肉・玉葱・白菜・ もやし・人参・にら・メンマ・ ポークブイヨン・味噌ラーメンスープ (小麦・大豆・ごま・さば・豚肉を含む) 主菜：春巻・油 (小麦・豚肉・大豆・ごま・ゼラチンを含む) 副菜：春雨・きゅうり・人参・ハム・酢・ コーン・砂糖・醤油・ごま油・油	・おやこどん ・みそしる (だいこん・にんじん) ・きやべつと わかめのあえもの ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：米・鶏卵・鶏肉・玉葱・たけのこ・ 人参・さやいんげん・しめじ・ つと・砂糖・酒・みりん・醤油 大根・人参・味噌・削り節 きやべつ・わかめ・糸かま・ 青じそドレッシング (かつお節エキスを含む)
29	30	《今日の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー：616kcal たんぱく質：24.4g 脂質：19.7g 塩分：3.1g 【中学校】 エネルギー：730kcal たんぱく質：28.3g 脂質：21.8g 塩分：3.6g		がつか 6月4日～10日は か 『はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間』です。 よくかんで丈夫な歯をつくりましょう！ かみかみ食材 「いか」「かいそう」
・ごはん ・みそしる(いも・たまねぎ) ・あじつきにくだんご (小2こ・中3こ) ☆てづくりごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：米 汁物：いも・玉葱・味噌・削り節 主菜：肉団子 (小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごまを含む) 副菜：ごぼう・きゅうり・人参・コーン・ 砂糖・酢・醤油・油・ごま・ エッグケアマヨネーズ(大豆を含む)	・わかめごはん ・みそしる (きやべつ・こまつな) ☆とうふとぶたにくの すきやきふう ☆みなづき ・ぎゅうにゅう 主食：米・わかめご飯の素 (アレルギーなし) 汁物：きやべつ・小松菜・味噌・削り節 主菜：豚肉・豆腐・しらたき・干椎茸・ 玉葱・砂糖・醤油・みりん・酒 デザート：くず粉・白玉粉・薄力粉・砂糖・甘納豆			

※加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。
※塩・こしょうは記載を省略しています。
※都合により内容が一部変更になる場合があります。