



令和8年度 6月献立表



おうちようりつがっこうきゅうしよく
邑楽町立学校給食センター

歯と口の健康週間献立

日	曜	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	kcal	g	g
1	月	ご飯 牛乳	肉丼の具 塩昆布和え 切り干し大根のみそ汁	ふた肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	しめじ きゅうり もやし たまねぎ だいこん こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	588 717	23.1 27.4	18.1 21.4
2	火	ミルクパン 牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン だいず	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ	油	587 709	33.4 40.0	18.3 20.9
3	水	ご飯 牛乳	チンジャオロース 焼き餃子（1・2・2） 春雨スープ	ふた肉 とうふ とり肉	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま ごま油	609 723	22.9 26.7	18.3 20.5
4	木	ご飯 牛乳	ししゃもフライ（1・2・2） 五目きんぴら キャベとん汁	さつま揚げ 油揚げ ふた肉 とうふ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ にんにく	ごはん パン粉 パン粉	油 ごま ごま油	668 785	22.9 26.0	20.8 23.6
5	金	黒パン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム くきわかめのサラダ パインスライス	白いげん豆 えび ツナ ベーコン	牛乳 くきわかめ チーズ 生クリーム	にんじん トマト	キャベツ きゅうり パイン	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	596 768	22.7 28.1	19.0 22.3
8	月	ご飯 のりふりかけ 牛乳	入梅献立 いわしの梅煮 肉じゃが わかめのみそ汁	ふた肉 みそ	牛乳 いわし わかめ のり	にんじん 小松菜	えだまめ だいこん えのきたけ もやし たまねぎ しらたき うめ	ごはん じゃがいも さとう	油	630 760	24.4 29.1	18.6 21.5
9	火	はちみつパン 牛乳	アンサンブルエッグ 三色ソテー マカロニのスープ	たまご ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ だいこん	パン じゃがいも マカロニ	油 豆乳/バター	613 749	23.0 27.6	22.5 26.5
10	水	ご飯 牛乳	チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ブルーベリー	ごはん じゃがいも さとう	油	663 778	23.9 27.9	16.4 18.1
11	木	ご飯 牛乳	五目うま煮丼の具 春巻 キムチ和え	ふた肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ きゅうり にんにく もやし たまねぎ しょうが	ごはん 片栗粉	油	613 710	20.7 24.0	20.6 22.1
12	金	背割りコッパン 牛乳	焼きそば ロングウィンナー ブロッコリーのおかかあえ	ふた肉 ウィンナー かつお節	牛乳 チーズ	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ	パン やきそばめん さとう	油	586 743	25.3 31.6	23.5 28.6
15	月	ご飯 牛乳	とうふハンバーグ和風ソース のマヨサラダ なめこ汁	とうふ ツナ おから とり肉	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ	ごはん じゃがいも 片栗粉 さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	625 748	22.8 26.5	19.5 22.6
16	火	パンブキンパン 牛乳	世界の味でキックオフ～カナダ～ ブーティン 花野菜サラダ サーモンチャウダー	ふた肉 ベーコン さけ	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	コーン エリンギ グリーンピース たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	油	671 842	25.4 31.0	27.0 32.9
17	水	ご飯 牛乳	ほっけの一夜干し 大豆の五目煮 新じゃがいものみそ汁	ほっけ 大豆 さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにやく たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	577 712	27.8 33.7	14.5 16.3
18	木	ご飯 牛乳 発酵乳	カレーピラフの具 ベーコンエッグ リボンマカロニのトマトスープ	ふた肉 ベーコン 大豆 たまご ウィンナー	発酵乳	にんじん ピーマン トマト	マッシュルーム キャベツ たまねぎ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	599 736	22.8 27.2	15.4 19.5
19	金	ココアパン 牛乳	肉だんご（2・2・3） ジャーマンポテト 野菜のカレースープ	ベーコン とり肉 ウィンナー 大豆	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油 豆乳/バター	588 749	22.6 28.1	22.6 27.7
22	月	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 鉄火なす 新たまねぎのみそ汁	ホキ ふた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	なす だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん 片栗粉	油 ごま油	655 782	27.9 32.9	21.5 25.1
23	火	ゆめロール 牛乳	大豆のミートソースパゲッティ アスパラサラダ ゼリーあえ	ふた肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	キャベツ きゅうり みかん パイン もも たまねぎ	パン ゼリー さとう	ドレッシング オリーブ油	708 890	24.6 30.0	21.9 26.7
24	水	ご飯 牛乳	棒餃子 野菜のナムル なす入りマーボー豆腐	ふた肉 とうふ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし なす たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん ごま ごま油	油	649 768	24.4 28.2	19.4 21.6
25	木	ご飯 牛乳	ヤンニョムチキン（2） ビーフンサラダ もずくスープ	とり肉 ツナ ベーコン とうふ たまご	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	ごはん 片栗粉 小麦粉 ビーフン	油 ごま	692 822	29.0 36.7	20.9 23.3
26	金	バック中華麺 牛乳	煮卵 いかくんサラダ みそラーメンスープ	たまご いか なると ふた肉	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり セロリー もやし キャベツ ねぎ	中華麺 さとう	油 ごま	586 745	27.6 32.9	20.9 23.8
29	月	わかめごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 野菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ ふた肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜 かぼちゃ	もやし キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ごま	662 757	19.7 22.5	20.5 21.9
30	火	ロールパン 牛乳	ブラウンシチュー じゃこサラダ 河内晩柑	とり肉 いんげん豆 生クリーム	牛乳 ちりめんじゃこ 生クリーム	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ 河内晩柑	パン じゃがいも	油 ごま ドレッシング	591 727	23.0 28.5	21.8 26.2

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

※都合により献立及び食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校

下段：中学校

今月のふるさと食べ物

●お米 ●キャベツ
●じゃがいも



令和8年4月から
町立小中学校の
学校給食費は無償化
になりました。



今日の給食、のぞいてみよう！／

給食の献立写真をX(旧Twitter)で配信しています。

給食の様子をご確認いただけますので、ぜひご利用ください。

