

2026(令和8)年度 6月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

| 月<br>日 | ざいりょうとたいないでのほたらき                                        |                                                                  |                                                           |                                                                           | 栄養価        |         |         |         |
|--------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|---------|
|        | こんだてめい                                                  | あかのしよくひん<br>からだをつくる                                              | きいろのしよくひん<br>ねつや力になる                                      | みどりのしよくひん<br>からだのちようしをととのえる                                               | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>g | 脂質<br>g | 塩分<br>g |
| 1月     | 運動会の振り替え休日                                              |                                                                  |                                                           |                                                                           |            |         |         |         |
| 2火     | ソフトフランスパン<br>とんかつ<br>コーンソテー<br>ミネストローネスープ               | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>たまご、ベーコン                                | ソフトフランスパン<br>こむぎこ、パンこ、あぶら<br>バター、じゃがいも、さとう<br>マカロニ、いんげんまめ | とうもろこし、たまねぎ、にんじん<br>セロリー、ホールトマト<br>トマトピューレ、キャベツ、パセリ                       | 652        | 29.6    | 26.9    | 3.2     |
| 3水     | ごはん<br>チキンチキンごぼう<br>おひたし<br>みそ汁                         | はっこうにゅう<br>はっこうにゅう、とりにく<br>けずりぶし、あぶらあげ<br>みそ、わかめ、とうふ             | こめ、じゃがいも、でんぶん<br>こむぎこ、あぶら、さとう                             | ごぼう、しょうが、もやし<br>ほうれんそう、たまねぎ、だいこん<br>こまつな                                  | 646        | 22.6    | 18.0    | 2.8     |
| 4木     | にくまん<br>かたやきそば<br>フルーツかんてん                              | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>なると、かんてん缶                               | にくまん、あぶら<br>ちゅうかめん、さとう<br>でんぶん、みかんゼリー                     | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム、たけのこ、はくさい<br>ちんげんさい、もも缶、みかん缶<br>パイナップル、りんご缶、レモン | 628        | 23.1    | 22.6    | 2.2     |
| 5金     | キーマカレー<br>はるさめサラダ<br>オレンジ                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ぎゅうにゅう                                            | こめ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ、さとう、ごま<br>はるさめ、ごまあぶら                 | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ、ホールトマト<br>グリーンピース、きゅうり、オレンジ                   | 664        | 22.1    | 23.3    | 2.2     |
| 8月     | ジャンバラヤ<br>しろみずかなのいしがきフライ<br>やさしいコンソメスープ<br>さくらんぼゼリー     | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぎゅうにゅう<br>メルルーサ、たまご、のり<br>ベーコン                    | こめ、あぶら、さとう、パンこ<br>こむぎこ、ごま、じゃがいも<br>さくらんぼゼリー               | たまねぎ、にんじん、セロリー<br>ピーマン、とうもろこし、こまつな<br>トマトピューレ、キャベツ、パセリ                    | 642        | 27.5    | 22.6    | 2.9     |
| 9火     | サンドパン<br>てりやきハンバーグ<br>ポテトからあげ<br>コールスローサラダ              | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ハンバーグ                                           | サンドパン、あぶら、さとう<br>でんぶん、じゃがいも                               | しょうが、キャベツ、きゅうり<br>にんじん、とうもろこし                                             | 641        | 26.1    | 27.3    | 2.3     |
| 10水    | ちゅうかどん<br>ごもくはるさめスープ<br>れいとうパイ                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なると、いか<br>うずらたまご、ぎゅうにゅう<br>わかめ                    | こめ、あぶら、さとう<br>でんぶん、はるさめ<br>ごまあぶら                          | たまねぎ、しょうが、マッシュルーム<br>にんじん、はくさい、たけのこ<br>ちんげんさい、えのきたけ、もやし<br>パイ             | 616        | 27.8    | 17.9    | 2.7     |
| 11木    | スパゲッティ<br>ミートソース<br>ビーンズサラダ                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまクリーム<br>ぎゅうにゅう<br>だいた                           | スパゲッティ、あぶら<br>さとう、こむぎこ<br>きんときまめ、てぼうまめ                    | にんにく、たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、セロリー、ホールトマト<br>トマトピューレ、パセリ、キャベツ<br>きゅうり、えだまめ       | 667        | 16.8    | 29.4    | 2.7     |
| 12金    | ごはん<br>ウィンナーソーサー<br>ホイコーロー<br>やさしいスープ                   | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>ポークウィンナー、とりにく                           | こめ、あぶら、さとう<br>でんぶん                                        | にんにく、まいたけ、にんじん<br>キャベツ、ピーマン、ながねぎ<br>たまねぎ、もやし、パセリ                          | 614        | 25.8    | 23.7    | 2.2     |
| 15月    | わかめごはん<br>とりのレモンじょうゆやき<br>きりぼしだいこんのいために<br>ぶたじる         | ぎゅうにゅう<br>わかめ、ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぶたにく<br>けずりぶし、とうふ、みそ                | こめ、あぶら、ごまあぶら<br>じゃがいも                                     | レモン、きりぼしだいこん、にんじん<br>こまつな、ごぼう、こんにやく<br>だいこん、ながねぎ                          | 634        | 29.6    | 23.7    | 3.3     |
| 16火    | ひやしうどん<br>にくだんごじゃがいものあげに<br>コーンいりごまあえ                   | ぎゅうにゅう<br>けずりぶし、ぎゅうにゅう<br>ミートボール                                 | さとう、うどん、あぶら<br>じゃがいも、ごま                                   | ほうれんそう、キャベツ<br>とうもろこし、さやいんげん                                              | 645        | 20.1    | 22.8    | 2.7     |
| 17水    | ちゅうかおこわ<br>いかのたつたあげ<br>ごもくスープ<br>みかんゼリー                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ぎゅうにゅう<br>いか、とりにく、とうふ                             | こめ、もちごめ、あぶら<br>さとう、でんぶん、こむぎこ<br>あぶら、みかんゼリー                | にんじん、たけのこ、まいたけ<br>たまねぎ、もやし、キャベツ<br>ちんげんさい                                 | 605        | 28.5    | 18.4    | 2.6     |
| 18木    | ロールパン<br>トマトシチュー<br>ひじきサラダ<br>こだますいか                    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、とりにく<br>なまクリーム、ひじき<br>まぐろあぶらづけ                  | ロールパン、あぶら<br>マカロニ、こむぎこ、さとう<br>バター、ごまあぶら、ごま                | たまねぎ、にんじん、ズッキーニ<br>マッシュルーム、なす、ホールトマト<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし<br>すいか           | 697        | 25.5    | 29.9    | 3.1     |
| 19金    | ごはん<br>ぶたにくとだいずのチリソース<br>しおナマル<br>ちんげんさいのスープ            | はっこうにゅう<br>はっこうにゅう、ぶたにく<br>だいず、とりにく                              | こめ、でんぶん、こむぎこ<br>あぶら、さとう、ごまあぶら<br>はるさめ                     | しょうが、ながねぎ、にんにく<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、ちんげんさい                            | 642        | 25.2    | 19.1    | 1.7     |
| 22月    | カレーライス<br>ふくじんづけ<br>わかめサラダ<br>オレンジ                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ぎゅうにゅう<br>なまクリーム、わかめ                              | こめ、あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ、さとう<br>ごまあぶら                         | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、パセリ、ふくじんづけ<br>キャベツ、きゅうり、オレンジ                       | 697        | 21.7    | 23.5    | 3.2     |
| 23火    | コッペパン<br>ハムカツ<br>ようふうにくじゃが<br>ごまドレッシングサラダ<br>メロン        | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ハム<br>たまご、ベーコン<br>ぶたにく                          | コッペパン、こむぎこ<br>パンこ、あぶら<br>ごまドレッシング<br>じゃがいも                | キャベツ、にんじん、きゅうり<br>パセリ、にんにく、たまねぎ<br>セロリー、メロン                               | 654        | 28.1    | 23.7    | 2.7     |
| 24水    | ジャージャーめん<br>はるまき<br>ちゅうかサラダ                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、みそ<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき                              | うどん、あぶら、さとう<br>でんぶん、ごまあぶら<br>ごま                           | にんにく、しょうが、ながねぎ<br>たまねぎ、にんじん、もやし<br>きゅうり                                   | 680        | 27.5    | 29.5    | 2.2     |
| 25木    | ソフトフランスパン<br>とりのマーメレードやき<br>ポテトベーコンいため<br>かぼちゃのポタージュスープ | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、とりにく<br>ベーコン、なまクリーム                             | ソフトフランスパン、あぶら<br>さとう、でんぶん、じゃがいも<br>コーンスターチ、バター<br>マーメレード  | にんにく、にんじん、パセリ<br>たまねぎ、かぼちゃ                                                | 671        | 29.2    | 27.9    | 3.1     |
| 26金    | こぎつねごはん<br>ちくわのかわりあげ<br>いそあえ<br>どさんこじる                  | ぎゅうにゅう<br>けずりぶし、あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう、ちくわ<br>たまご、のり、ぶたにく<br>わかめ、とうふ、みそ | こめ、さとう、こむぎこ<br>ごま、あぶら、ごまあぶら<br>じゃがいも、バター                  | にんじん、さやいんげん、パセリ<br>ほうれんそう、もやし、にんにく<br>しょうが、とうもろこし、ながねぎ                    | 641        | 26.8    | 24.0    | 3.3     |
| 29月    | サンマーめん<br>あげしゅうまい<br>ツナサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ぎゅうにゅう<br>ポークしゅうまい<br>まぐろあぶらづけ                    | ちゅうかめん、あぶら<br>でんぶん、ごまあぶら<br>さとう                           | にんにく、しょうが、にんじん<br>たまねぎ、ほししいたけ、もやし<br>こまつな、キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし             | 627        | 28.2    | 26.9    | 3.0     |
| 30火    | ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>ごもくまめ<br>さわにわん                    | はっこうにゅう<br>はっこうにゅう、ぶたにく<br>けずりぶし、だいず<br>こんぶ、かまぼこ                 | こめ、あぶら、さとう<br>でんぶん                                        | しょうが、ごぼう、こんにやく<br>にんじん、だいこん、たけのこ<br>たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ<br>こまつな               | 606        | 29.3    | 14.2    | 2.0     |

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

6がつ もりつけひょう

| 1                                                                                                         | 2                                                    | 3                                                                                            | 4                                            | 5                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 振替休日<br>               | ぎゅうにゅう<br>とんかつ<br>コーンソテー<br>ミネストローネ<br>ソフトフランスパン     | はっこうにゅう<br>おひたし<br>チキンチキンごぼう<br>みそ汁<br>ごはん                                                   | にくまん<br>ぎゅうにゅう<br>フルーツかんてん<br>かたやきそば         | ぎゅうにゅう<br>オレンジ<br>はるさめ<br>サラダ<br>キーマカレー    |
| 8                                                                                                         | 9                                                    | 10                                                                                           | 11                                           | 12                                         |
| ぎゅうにゅう<br>さくらんぼゼリー<br> | ぎゅうにゅう<br>ホムレットからあげ<br>てりやきハンバーグ<br>サンドパン<br>アイスロサラダ | れいとう<br>パイ<br>ちゅうかどん<br>スパゲッティ<br>ミートソース                                                     | ぎゅうにゅう<br>ビーンズサラダ<br>スライスミートソース              | ぎゅうにゅう<br>ウィンナー<br>ポテト<br>ポテト<br>ポテト       |
| 15                                                                                                        | 16                                                   | 17                                                                                           | 18                                           | 19                                         |
| とりの<br>レモンじょうゆやき<br>きりぼしだいこん<br>のいために<br>ぶたじる<br>わかめごはん<br>だいた                                            | ぎゅうにゅう<br>はくさい<br>あけ<br>ひやしうどん<br>コーンいり<br>ごまあえ      | ぎゅうにゅう<br>みかんゼリー<br>いけのたつたあげ<br>ちゅうかおこわ<br>ごもくスープ                                            | ぎゅうにゅう<br>すいか<br>ひじきのサラダ<br>ロールパン<br>トマトシチュー | はっこうにゅう<br>ぶたにくと<br>だいずのチリソース<br>しお<br>ナマル |
| 22                                                                                                        | 23                                                   | 24                                                                                           | 25                                           | 26                                         |
| オレンジ<br>ふくじんづけ<br>カレーライス<br>コッペパン                                                                         | ぎゅうにゅう<br>メロン<br>ハムカツ<br>コッペパン                       | ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>ちゅうかサラダ<br>ジャージャーめん                                                        | ぎゅうにゅう<br>とりの<br>マーメレードやき<br>ポテトベーコン<br>いため  | ぎゅうにゅう<br>ちくわの<br>かわりあげ<br>いそあえ<br>どさんこ    |
| 29                                                                                                        | 30                                                   | 雨の日<br> |                                              |                                            |
| ぎゅうにゅう<br>あげしゅうまい<br>サンマーめん<br>ツナサラダ                                                                      | はっこうにゅう<br>ごもくまめ<br>ちゅうか<br>さわにわん                    |                                                                                              |                                              |                                            |