

2026 (令和8) 年度6月分学校給食準献立表

逗子市立小坪小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゆるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん (赤)	ねつやちからになるしよくひん (黄)	からだの調子を整えるしよくひん (緑)	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 (月)	エビチャーハン さばのごまじょうゆやき ワンドンスープ	ぶたにく、えび さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら ごま、さとう ワンドンのかわ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし しょうが もやし、チンゲンサイ	640	29.8	27.9	3.2
2 (火)	ソフトフランスパン とんかつ コンソテー ミネストローネスープ	ぶたにく、たまご ベーコン、とりにく、ひよこまめ ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン こむぎこ、パンこ、あぶら バター じゃがいも、マカロニ	とうもろこし たまねぎ、にんじん、セロリー キャベツ、トマト	652	29.6	26.9	2.8
3 (水)	ごはん チキンチキンごぼう おひたし みそしる	とりにく こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ みそ、わかめ、とうふ はっこうにゅう	こめ じゃがいも、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう	ごぼう、しょうが もやし、あおな たまねぎ	646	22.6	18.0	2.2
4 (木)	こがたくらパン かたやきそば フルーツかんでん	ぶたにく、なると かんでん缶 ぎゅうにゅう	くらパン あぶら、さとう、でんぶん ちゅうかめん	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ チンゲンサイ もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご缶 レモン	672	23.1	22.7	2.2
5 (金)	キーマカレー はるさめサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ はるさめ さとう、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、トマト きゅうり	651	21.8	23.3	2.2
8 (月)	ジャンバラヤ しろみぎかなのいしがきフライ やさしいコンソメスープ メロン	ぶたにく、ウィンナー メルルーサ、たまご、あおのり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こむぎこ、パンこ、ごま じゃがいも	たまねぎ、にんじん、セロリー ピーマン、とうもろこし、トマト キャベツ、あおな メロン	628	27.9	22.7	2.9
9 (火)	サンドパン てりやきハンバーグ ポテトからあげ コールスローサラダ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	サンドパン さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら	しょうが キャベツ、にんじん、とうもろこし きゅうり	641	26.1	27.3	2.3
10 (水)	ちゅうかどん ごもくはるさめスープ パイナップル	ぶたにく、いか、なると うずらのたまご とりにく、わかめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん キャベツ、チンゲンサイ たけのこ、しめじ、もやし パイナップル	616	27.8	17.9	2.7
11 (木)	ガザパティーツ ピーンズサラダ	ぶたにく、なまクリーム だいず、ひよこまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン セロリー、トマト、 キャベツ、きゅうり	667	26.8	29.4	2.7
12 (金)	ごはん ホイコーロー ウィンナーソテー やさしいスープ	ぶたにく、みそ ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、にんじん、キャベツ ピーマン、ながねぎ たまねぎ、もやし、あおな	614	25.8	23.7	2.2
15 (月)	わかめごはん とりのレモンじょうゆやき きりぼしだいこんのいために ぶたじる	わかめ、とりにく ぶたにく こんぶ、かつおぶし、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも	レモン きりぼしだいこん、にんじん とうがらし、あおな ごぼう、だいこん、こんにやく、ながねぎ	634	29.6	23.7	3.3
16 (火)	ひやしうどん にくだんごとじゃがいものあげに コーンいりごまあえ	こんぶ、かつおぶし ミートボール ぎゅうにゅう	うどん、さとう じゃがいも ごま	あおな キャベツ、とうもろこし	645	20.1	22.8	2.7
17 (水)	ちゅうかおこわ いかのたつたあげ ごもくスープ トリパルデー	ぶたにく いか、とりにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ ゼリー	にんじん、たけのこ、たまごだけ たまねぎ、もやし、キャベツ あおな ぶどう、ライム、ブルーベリー	605	28.5	18.4	2.6
18 (木)	ロールパン トマトシチュー ひじきのサラダ こだますいか	とりにく ひじき、まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブオイル あぶら、こむぎこ、マカロニ、さとう ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ なす、トマト キャベツ、とうもろこし すいか	694	25.7	29.9	3.1
19 (金)	ごはん ぶたにくとだいずのチリソース しおナムル チンゲンサイのスープ	ぶたにく、だいず とりにく はっこうにゅう	こめ あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら はるさめ	ながねぎ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	642	25.2	19.1	1.7
22 (月)	カレーライス ふくじんづけ わかめサラダ みかんシャーベット	ぶたにく、ぎゅうにゅう (調理用) なまクリーム わかめ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ みかんシャーベット	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん ふくじんづけ キャベツ、にんじん	691	20.3	22.5	3.0
23 (火)	コッペパン ハムカツ ようふうにくじゃが ごまドレッシングサラダ メロン	ハム、たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ、パンこ、あぶら じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり メロン	654	28.1	23.7	2.7
24 (水)	ジャージャーめん はるまき ちゅうかサラダ	ぶたにく、みそ、だいず はるまき ぎゅうにゅう	あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、うどん ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり	680	27.5	28.3	2.7
25 (木)	ソフトフランスパン のりマーマレードやき ポテトベーコンいため かぼちゃのポタージュスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう (調理用)、なまクリーム ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーマレード、でんぶん、さとう じゃがいも、あぶら コーンスターチ	にんにく パセリ たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	671	29.2	27.9	3.1
26 (金)	こぎつねごはん ちくわのかわりあげ いそあえ どさんこじる	こんぶ、かつおぶし、あぶらあげ ちくわ、たまご、のり とりにく、みそ、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、ごま じゃがいも、バター	にんじん、グリーンピース パセリ、もやし、あおな にんにく、しょうが、ながねぎ とうもろこし	641	26.8	24.0	3.3
29 (月)	サンマーメン あげしゅうまい ツナサラダ	ぶたにく しゅうまい まぐろのあぶらづけ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら、でんぶん、ごまあぶら さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、もやし チンゲンサイ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	626	28.2	27.0	3.0
30 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがやき ごもくまめ さわにわん	ぶたにく だいず、こんぶ かつおぶし、かまぼこ はっこうにゅう	こめ さとう、でんぶん	しょうが ごぼう、こんにやく、にんじん たまねぎ、だいこん、ながねぎ あおな	606	29.3	14.2	2.0
				月平均	646	26.4	23.7	2.6

【新献立のお知らせ】
6/3(水) チキンチキンごぼう
6/29(月) サンマーメン

注) 献立・使用食材は、学校によって変更することがあります。
表記されている栄養価は、10-11歳の値です。



がつ

もりつけひょう











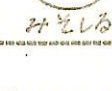





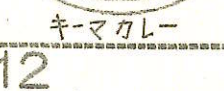
























































月

火

水

木

金

<p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのまじゅうめやき</p>  <p>エビチヤパン</p>  <p>ワンタンズ70</p> 	<p>2</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とんかつ</p>  <p>ソフトフランスパン</p> 	<p>3</p> <p>あじさい</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>おひたし</p>  <p>ケンケンゴぼう</p>  <p>ごはん</p>  <p>みそ汁</p> 	<p>4</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>フルーツかんじん</p>  <p>かたやきそば</p>  <p>こがたくるパン</p> 	<p>5</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はるさめ</p>  <p>サラダ</p>  <p>キーマカレー</p> 
<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>メロン</p>  <p>しょうががはのいしがきフライ</p>  <p>ミヤンパサラ</p>  <p>やさしいコンソメスープ</p> 	<p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とんかつ</p>  <p>ソフトフランスパン</p> 	<p>10</p> <p>れいりゅう</p> <p>パイ</p>  <p>ちゅうがごん</p> 	<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ピンスラダ</p>  <p>スパゲッティミートソース</p> 	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ワンタリテ</p>  <p>ポコロー</p>  <p>ごはん</p>  <p>やさしいスープ</p> 
<p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりのレモンしょうが焼き</p>  <p>わがめごはん</p>  <p>がじじる</p> 	<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はくたんごとしがものあげ</p>  <p>ひやしぐん</p>  <p>コンソメスープ</p> 	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>トリアールゼリー</p>  <p>ちゅうがごん</p>  <p>ごもくスープ</p> 	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきのサラダ</p>  <p>ロールパン</p>  <p>トマトシチュー</p> 	<p>19</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>ぶたにくとだいずのチリソース</p>  <p>ごはん</p>  <p>ちんげんさいのスープ</p> 
<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みかん</p>  <p>シャベット</p>  <p>ふくじんがけ</p>  <p>カレーライス</p> 	<p>23</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>メロン</p>  <p>ソフトフランスパン</p>  <p>ハムカツ</p>  <p>コンソメスープ</p>  <p>にくしめ</p> 	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はるまき</p>  <p>ちゅうがごん</p>  <p>ジャージャーめん</p> 	<p>25</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりのマーマレード</p>  <p>ソフトフランスパン</p> 	<p>26</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわのかわりあげ</p>  <p>ごぼろ</p>  <p>ごぼろ</p>  <p>とんじり</p> 
<p>29</p> <p>あじさい</p> <p>あけぼの</p>  <p>サンマめん(めん)</p>  <p>サンマめん(しる)</p>  <p>ツナサラダ</p> 	<p>30</p> <p>はっこうにゅう</p> <p>ごもく</p>  <p>ぶたにくのしょうがやき</p>  <p>ごはん</p>  <p>さわやか</p> 	 <p>2026年のサッカーワールドカップは、アメリカ、カナダ、メキシコの3つの国で開催されています。この大会では、世界中の国があつまる大きな大会です。給食でも、いろいろな国の料理が楽しめます。見つけてください。</p> <p>アメリカ、カナダ、メキシコの給食はどれでしょう？</p>		