

6月 給食献立表

令和8年
給食回数22回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ビビンバ牛乳	ぶたにく みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら あぶら		
		わかめスープ	とりにく	わかめ		たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	マロニー	ごまあぶら		
		フルーツしらたま				もも バイン りんご レモン	もち さとう			
2	火	ごはん牛乳 えだまめコロッケ		牛乳		えだまめ たまねぎ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら		
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
		こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう			
3	水	マヨコーントースト牛乳	ハム	チーズ 牛乳	パセリ	たまねぎ コーン	スライスパン	マヨネーズ	4年なし	
		こまつなサラダ	まぐるあぶらづけ		こまつな	キャベツ もやし	さとう	あぶら		
		ミートボールのごろごろスープ	ミートボール		チンゲンサイ にんじん			じゃがいも しろいんげんまめ		
4	木	しらすとおおなのごはん牛乳		しらすほし 牛乳	だいこんば		ごはん	ごま	歯と口の健康週間	
		たことポテトのかおりあげ	たこ	あおのり			じゃがいも	あぶら		
		花切大根のみそ汁 ヨーグルト	あぶらあげ どうふ みそ	わかめ ヨーグルト	にんじん みずな	はなきだいこん えのきだけ ねぎ				
5	金	ごはん牛乳 いわしのしょうがに	いわし	牛乳		しょうが	ごはん			
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう			
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	さとう	あぶら		
8	月	五目うどん牛乳	ぶたにく あぶらあげ うずらたまご	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい ねぎ	うどん			
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう			
		かみかみサラダ		しらすほし	こまつな	きりぼしだいこん コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
9	火	ごはん牛乳 ししゃもフライ	ししゃも	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら		
		みつばのあえもの	まぐるあぶらづけ みそ		みつば	ごぼう コーン	さとう	ごま マヨネーズ		
		ほねぶとみそ汁	なまあげ みそ	わかめ 牛乳	こまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ	しろいんげんまめ			
10	水	カレーライス牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	9年なし	
		ふくじんあえ				きゅうり キャベツ ふくじんづけ		ごま		
		アップルパイ				りんご	パイ			
11	木	ごはん牛乳 おかしなめだまやき		牛乳		もも	ごはん ゼリーのもと さとう		9年なし 1年食育教室 & 給食試食会	
		レモンからあげ いんげんの和え物	とりにくかつおぶし		いんげん	レモン キャベツ	かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら		
		白みそしる	みそ	わかめ	にんじん みずな	だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	しろいんげんまめ			
12	金	ピラフ牛乳 ココアプリン	えび いか	牛乳	ビーマン	にんにく たまねぎ コーン	ごはん	オリブあぶら	9年なし	
		たらのパン粉やき	たら		パセリ		パンこ	マヨネーズ		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ	マカロニ しろいんげんまめ			
15	月	ごはん牛乳 まぐるのマリアナソース	まぐる	牛乳			ごはん さとう	あぶら		
		やさいかおりづけ		のり		キャベツ きゅうり		ごまあぶら		
		はっほうさい	ぶたにく うずらたまご いか えび		にんじん ビーマン	はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ	かたくりこ	あぶら		
16	火	とりそぼろどん牛乳	とりひきにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら		
		なめこじる	みそ	わかめ		だいこん たまねぎ なめこ えのきだけ ねぎ	しろいんげんまめ			
		あべかわだんご	きなこ				もち さとう			
17	水	ごはん牛乳 さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん			
		やさいと卵のあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま		
		だいちのいそに	まぐるあぶらづけ だいち	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう			
18	木	バイタンラーメン牛乳	ぶたにく うずらたまご なると	牛乳		にんにく キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ちゅうかめん			
		愛知大豆のおからしゅうまい	おから だいち ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ			
		きりぼしパンバンジー	ささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま		
19	金	ごはん牛乳 飛鳥ほうれん草のカップケーキ	たまご	牛乳	ほうれん草		ごはん こむぎこ	バター	あいちを食べる 学校給食の日 減農薬野菜給食	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ビーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
		じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
22	月	ハンバーガー牛乳	あひびきにく おから どうにゅう	牛乳		たまねぎ キャベツ	ハンズパン パンこ さとう		食育の日 ～W杯応援献立～	
		チリコンカン	ぶたひきにく だいち		にんじん ビーマン トマト	にんにく たまねぎ		オリブあぶら		
		トリプルゼリー					ゼリー			
23	火	ひじきご飯牛乳 りんごゼリー	とりにく	ひじき 牛乳	にんじん いんげん	りんご	むぎごはん さとう ゼリーのもと	あぶら	開催国のアメリカ、 メキシコ、カナダ の料理を紹介します。 5年なし	
		とびしまやさいのかきあげ	えび			ほうれん草 みつば	コーン たまねぎ	こむぎこ		あぶら
		たまふじる	かまぼこ どうふ		こまつな	えのきだけ しめじ ねぎ	ふ			
24	水	ごはん牛乳 ぎょうざのあまずあんかけ	ぶたにく	牛乳	にら	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	5年なし	
		うましおキャベツ		しらすほし		キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら		
		マーボーなす	ぶたひきにく だいち みそ			なす ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
25	木	ハヤシライス牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	むぎごはん こむぎこ	あぶら バター		
		おまめのころころサラダ	だいち ベーコン			えだまめ コーン	じゃがいも	マヨネーズ		
		オレンジ				オレンジ				
26	金	ごはん牛乳 めひかりフライ	めひかり	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら	お魚チャレンジ デー ～めひかり～	
		わかめのすのもの		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう			
		にくじやが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
29	月	ジャージャーめん牛乳	ぶたひきにく だいち みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごま		
		中華サラダ		わかめ		きゅうり もやし コーン	さとう	ごまあぶら		
		あんにとどうふ		牛乳		もも バイン レモン	ゼリーのもと さとう			
30	火	ごはん牛乳 さんまのぎんがみやき	さんま みそ	牛乳			ごはん さとう		8年なし	
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう			
		あげじゃがいものそぼろに	とりひきにく はんぺん		にんじん	たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー625kcal、たんぱく質15.8%、脂質28.8% 後期課程：エネルギー784kcal、たんぱく質15.1%、脂質26.4%