

6月分学校給食予定献立表

献立目標：よくかんで食べよう/静岡県の味を知ろう

2026年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズ フォー ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
1月	ごはん	米							○	浜岡中 浜岡東小 はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にしょくそぼろ	砂糖	菜種油	鶏肉 卵			しょうが グリーンピース	しょうゆ 酒 塩		
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
キャベツのごまじゃこあえ		ごま		しらす干し	小松菜 人参	キャベツ	しょうゆ		幼 469 20.9 小 592 27.0 中 721 32.7	
2月	むぎごはん	米 大麦								北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	タラフライバーベキューソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	鱈(たら)			にんにく りんご レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 唐辛子 中華だし コツメ		
	にらたまスープ	でん粉	ごま油	卵 豆腐		人参 にら	玉ねぎ えのきたけ	中華だし コツメ しょうゆ だし		
もやしとこんぶのサラダ	砂糖	ごま油	鯉(かつお)油漬け	昆布	人参	もやし きゅうり	塩 しょうゆ 酢		幼 475 18.1 小 603 22.7 中 732 27.3	
3月	むぎごはん	米 大麦								浜岡北小 はまおか幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ユーリンチー	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉			しょうが レモン果汁 根深ねぎ にんにく	酒 塩 こしょう トウモロコシ 酢 しょうゆ		
	すいぎょうざスープ	でん粉		水ぎょうざ		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ	しょうゆ 塩 中華だし 片栗粉 だし		
チンゲンサイともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			チンゲン菜	もやし	しょうゆ 酢 塩		幼 527 18.0 小 666 23.0 中 817 27.5	
4月	ごはん	米								浜岡北小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのきのみあえ	でん粉 砂糖	落花生 くるみ 米油 ごま	鱈(さわら)				しょうゆ 酒 みりん		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
くさわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 菜種油	豚肉	茎わかめ	人参	エリンギ ごぼう	酒 しょうゆ 和風だし		幼 511 20.8 小 651 26.9 中 795 32.2	
5月	レーズンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩	○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			りんご	塩 こしょう ケチャップ ソース		
	とりにくとむぎのスープ	押麦	オリーブ油	鶏肉		人参 ほうれん草 かぼちゃ 人参	セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コツメ 片栗粉		
	かぼちゃサラダ		ソイグ マヨネーズ	鯉油漬け			きゅうり	酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト				ヨーグルト					
8月	うどん	小麦粉						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのいそべあけ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
	かきたまうどんじる	でん粉		鶏肉 豆腐 卵		人参	大根 根深ねぎ 干しいたけ	酒 みりん 塩 しょうゆ だし用削り節 和風だし 昆布だし		
そくせきづけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		幼 555 22.9 小 575 26.1 中 675 29.8	
9月	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのてりやき			いか			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく 干しいたけ 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし		
こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ 塩		幼 448 20.6 小 566 26.5 中 683 31.7	
10月	げんまいいりひじきごはん	米 玄米 砂糖	菜種油	油揚げ	ひじき	人参		しょうゆ 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのごまやき		ごま	鶏肉				塩 しょうゆ 酒		
	たまごとかわめのスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ エリンギ	コツメ 塩 こしょう しょうゆ		
ごぼうサラダ	砂糖	ソイグ マヨネーズ	鯉油漬け		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		幼 504 21.5 小 631 26.9 中 765 32.1	
11月	うめとえだまめのごはん	米 大麦					枝豆 梅	しょうゆ 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん		
	みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにやく ごぼう	だし用削り節		
いそかあえ				のり	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		幼 490 19.5 小 618 25.0 中 752 29.4	
12月	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	
	メイプルジャム	砂糖 メイプルシロップ			寒天					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	フライドチキン	小麦粉	米油	鶏肉	牛乳			ガーリックパウダー オリーブオイル コツメ 塩 ハーブ類		
	チリコンカン	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 小麦粉	菜種油	豚肉 大豆		ピーマン トマト	玉ねぎ	ワイン 塩 ソース ケチャップ こしょう カニ		
コールスローサラダ	砂糖	ソイグ マヨネーズ オリーブ油				キャベツ きゅうり レモン果汁	こしょう		幼 540 23.5 小 681 28.8 中 836 33.3	
15月	かつおめし	米 大麦 砂糖		鯉			しょうが	しょうゆ 酒		御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおりのりいりたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 塩 鯉だし しょうゆ 昆布だし		
	おがさまてんみそしる	じゃが芋		豚肉 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 根深ねぎ 干しいたけ	酒 だし用削り節		
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		

幼1個
小2個
中2個



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・せんい 繊維			
16 火	ごはん	米								御前崎小 幼 548 22.8 小 672 26.8 中 802 30.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにやく グリーンピース	酒 しょうゆ みりん		
	こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
17 水	さくらごはん	米 大麦								はまおか幼 幼 541 25.2 小 687 32.5 中 840 39.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおフライ	パン粉 小麦粉	米油	鯉				塩 こしょう		
	いりどうふ	砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉 卵		人参 葉ねぎ	干しいだけ たけのこ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 加-粉		
	チンゲンサイのごまあえ	砂糖	ごま		チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ			
18 木	むぎごはん	米 大麦								浜岡東小6年 幼 507 19.0 小 644 24.4 中 786 29.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうどんのぐ	砂糖	菜種油	牛肉		人参	こんにやく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	あおさのみそしる			豆腐 みそ	あおさのり	人参	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
	あげじゃがいものそぼろあえ	じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	鶏肉 大豆			グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
19 金	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳			茶	塩	はまおか幼 北こ 幼 536 17.0 小 616 20.2 中 791 24.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふじさんコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	油 米油	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	塩 香辛料		
	やさいとどうふのスープ			ベーコン 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ	塩 こしょう ソウダ		
	アスパラガスとコーンのサラダ						とうもろこし アスパラガス キャベツ	ごまドレッシング 塩		
	ミニトマト					ミニトマト				
22 月	ソフトめん	小麦粉							塩	幼 462 20.0 小 626 27.5 中 761 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのチリソースがけ	砂糖	油 菜種油	卵			トマト	にんにく 玉ねぎ	塩 酢 ケチャップ ソース ワイン 卵 スト	
	カレーソース	砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご	ワイン 加-粉 ケチャップ 加-粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう		
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	塩		
23 火	むぎごはん	米 大麦								幼 464 20.2 小 583 26.1 中 708 31.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのコロコロしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ ごぼう	しょうゆ 酒 塩 昆布だし		
	はりはりづけ	砂糖			塩昆布	人参	干しいだけ 切り干し大根 きゅうり	だし用削り節 しょうゆ 酢 唐辛子		
24 水	ごはん	米								幼 451 18.6 小 570 23.8 中 694 28.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ガパオライスのぐ	砂糖	ごま油	豚肉 鶏肉		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	オイスター ケチャップ しょうゆ トマトソース ソース トウモロコシ こしょう バジル 酒 酢		
	フォー	フォー		鶏肉		人参 たら チンゲン菜	玉ねぎ もやし	中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
	やさいサラダ	砂糖	ごま油		人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢			
25 木	ごはん	米								幼 464 19.0 小 584 24.3 中 709 29.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばごまみりんじょうゆやき		ごま	鯖(さば)				しょうゆ みりん		
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
	あかじそあえ			鯉削り節		赤しそ	キャベツ きゅうり	塩		
26 金	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳				塩	幼 458 20.0 小 623 26.9 中 788 33.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	鶏肉		パセリ	レモン果汁	しょうゆ		
	マカロニいりコンソメスープ	マカロニ	菜種油	ウィンナー		人参	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ソウダ		
	ラタトゥイユ	砂糖	オリーブ油	ベーコン		赤パプリカ 黄パプリカ トマト	なす スズキーニ 玉ねぎ にんにく	ソウダ 塩 こしょう		
29 月	むぎごはん	米 大麦								幼 538 22.7 小 666 27.4 中 806 32.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみたまご			卵				塩 しょうゆ みりん		
	えびとツナのカレー	じゃが芋	菜種油	えび 鯉油漬け	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 加-粉 ソース ケチャップ 塩 オリーブオイル		
	コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
30 火	ごはん	米								幼 448 17.2 小 578 22.9 中 712 27.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハンバーグのおろしソースがけ	砂糖 でん粉	油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 大根	塩 香辛料 酒 しょうゆ みりん 酢		
	わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ 梅	だし用削り節		
	きゅうりのうめおかかあえ			鯉削り節				しょうゆ		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

