6月 予定献立表

今月の目標	よくかんで食べよう

2026(令和8)年6月1日～30日　22日間

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギーkcal	637	754
たんぱく質g	25.6	30.3
脂質g	20.2	23.1
炭水化物g	91.1	109.6
食塩相当量g(麺の汁含む)	2.5	3.1

ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 みそ汁 とうふ　あぶらあげ　こまつな 中華丼 ぶたにく　えび　ピーマン　たまねぎ はくさい　たけのこ　にんじん　きくらげ いわしのみぞれ煮	**2** **コッペパン** 牛乳 **クリームコーンスープ** コーン　たまねぎ　パセリ チキンチャップ とりにく　たまねぎ　マッシュルーム にんじん ポテトコロッケ チョコクリーム（ブラック&ホワイト） （一食包装）	**3** ごはん 牛乳 みそ汁 はくさい　たまねぎ　ちくわ ひじきと厚揚げの炒め煮 とりにく　ひじき　あつあげ　にんじん こんにゃく　いんげん いか香味揚げ	**4** 牛乳 **みそラーメン** ぶたにく　もやし　にんじん　たまねぎ ミニチキン （小１個・中２個） **サクッとコンブ** （一食包装）	**5** ごはん 牛乳 **ふらのワインチーズカレー** ぶたにく　じゃがいも　にんじん たまねぎ　チーズ みかんのゼリー和え みかんゼリー　みかん　ナタデココ ほうれん草オムレツ
8 ごはん 牛乳 きくらげともやしのスープ きくらげ　もやし　ながねぎ　ハム　ごま ガパオライス とりにく　だいずたんぱく　トマト　たまねぎ ピーマン　あかピーマン　バジル タコメンチカツ	**9** 横割りパン 牛乳 玉ねぎとベーコンのスープ たまねぎ　ベーコン　トマト　にんじん ブロッコリーと鶏肉のソテー ブロッコリー　コーン　あかピーマン とりにく あみ焼きハンバーグ	**10** ごはん 牛乳 みそ汁 にんじん　えのきたけ　あつあげ 大根と豚肉のガーリック炒め ぶたにく　いんげん　だいこん 彩り野菜のたまごやき	**11** 牛乳 塩野菜ラーメン ぶたにく　もやし　キャベツ　たけのこ にんじん　たまねぎ　コーン　ながねぎ 肉団子のもち米蒸し （小1個・中2個） **アセロラゼリー** （一食包装）	**12** ごはん 牛乳 みそ汁 だいこん　たまねぎ　わかめ 炒りどり とりにく　ごぼう　たけのこ　にんじん こんにゃく あじフライ
15 ごはん 牛乳 みそ汁 にんじん　こまつな　たまねぎ 高野豆腐の卵とじ こうやどうふ　しいたけ　にんじん たまねぎ　たまご　いんげん 手羽やわらか煮込み	**16** 米粉コッペパン 牛乳 つぶつぶコンソメスープ たまねぎ　にんじん　コーン　えだまめ マカロニ　ハム スパイシーポテト炒め じゃがいも　ウインナー　たまねぎ いんげん ケチャップ肉団子 （小１個・中２個）	**17** ごはん 牛乳 小松菜の中華スープ こまつな　とうふ　たまねぎ　にんじん ごま キャベツのオイスターソース炒め キャベツ　にんじん　ぶたにく 野菜しゅうまい （小１個・中２個）	**18** 牛乳 山菜うどん あぶらあげ　わらび　ふき　ねまがりたけ にんじん　たまねぎ　なると ミニ肉まん **ぶどうゼリー** （一食包装） ふるさと食材の日	**19** ごはん 牛乳 けんちん汁 とうふ　にんじん　ごぼう　だいこん ぶなしめじ　あぶらあげ 豚肉といんげんのカレー炒め ぶたにく　いんげん　たまねぎ ほっけの西京焼き
22 ごはん 牛乳 みそ汁 とうふ　たまねぎ　あぶらあげ イカと野菜のスタミナ炒め ぶたにく　いか　にんじん　キャベツ もやし さばの照り焼き	**23** 黒糖パン 牛乳 きのこコンソメスープ えのきたけ　しいたけ　ぶなしめじ たまねぎ　こまつな　ハム ツナとトマトのチーズスパゲッティ スパゲッティ　たまねぎ　ウインナー まぐろツナ　トマト　パセリ　チーズ 若鶏のレモンバジル焼き （小１個・中２個）	**24** ごはん 牛乳 チキンカレー じゃがいも　にんじん　たまねぎ　とりにく フルーツのももゼリーよせ はくとうゼリー　ナタデココ パイン　りんご　もも　ピーチゼリー スペイン風オムレツ	**25** 牛乳 ねぎ塩チャーシュー麺 チャーシュー　たまねぎ　にんじん もやし　はくさい　ながねぎ　きくらげ 大餃子 （小1個・中2個） ☆バニラウエハース Fe （一食包装）	**26** ごはん 牛乳 かきたま汁 たまご　たけのこ　にんじん　しいたけ べーごぼ ごぼう　ベーコン　コーン 若鶏のごま照り焼き
29 ごはん 牛乳 豆腐の坦々スープ とうふ　ぶたにく　たまねぎ　こまつな にんじん　ごま 八宝菜 ぶたにく　えび　いか　ピーマン　はくさい たけのこ　にんじん　きくらげ 春巻き	**30** バターパン 牛乳 ブラウンシチュー ぶたにく　じゃがいも　にんじん たまねぎ ベーコンの和風スパゲッティ スパゲッティ　ベーコン　たまねぎ こまつな　ぶなしめじ ケチャップハンバーグ	**○太字は、リクエストメニューです。** 富良野小学校、東小学校、占冠中央小学校、なかふらの学園、トマム学校からリクエストをいただきました。ありがとうございました。 **○☆印は、新メニューです。** ○単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。	**一言メモ** **18(木)山菜うどん** 18日（木）の「山菜うどん」には、占冠山村産業振興公社さんの山菜とデイセンター芽ぐみ野さんの油揚げがたっぷりと使われています。生産者さんに感謝していただきましょう。 	**よく噛んで食べよう!** 歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにして歯を強くしましょう!

＊献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
＊焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター