

# 6月献立表

入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

令和8年度

かみかみカルカル週間

残食調査

当番	日曜	献立名	おもな材料とその働き						
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
							<b>ふりかけの日</b>		
A	1月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ くきわかめスープ こんにやくサラダ とりにくのごまネーズやき	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ のり	にんじん	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう こんにやく	たまごなしマヨネーズ ごま ごまあぶら	
	2火	ごはん ぎゅうにゅう かみかみマーボーどうふ ポークシュウマイ かふうあえ	ぶたにく あかみそ もめんどうふ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ ★きゅうり	★こめ でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	
	3水	あじさいごはん ぎゅうにゅう かきたまじる やさいいため いわしのカリカリフライ	もめんどうふ たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ あかじそ ピーマン	たまねぎ えのき しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ でんぶん さとう	こめあぶら	
	4木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ こまつなサラダ ぶたにくとだいたいのあまみそがらめ	とりにく ぶたにく ★だいたい ★みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが ★きゅうり	★こめ こめこ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	
	5金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのカレーに いかのスタミナやき きゅうりのカリポリサラダ	ぶたにく あつあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが ★きゅうり だいこん	★こめ	こめあぶら カレールウ	
	8月	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ こふきいも ぶたにくとトマトのちゅうかいいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なら ★トマト	もやし とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	★こめ さとう ビーフン じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	
	9火	ごはん ぎゅうにゅう あかまきかまぼこのたまごとじ あじのしょうゆこうじづけ すのもの	かまぼこ たまご あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ えのき キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも しおこうじ		
	10水	ごはん ぎゅうにゅう みそワタン とりのからあげ ごもくだいず	ぶたにく とりにく ★みそ ★だいたい ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが ごぼう	★こめ ワタン こんにやく さとう でんぶん こめこ	こめあぶら	
	11木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう はるまき しおナムル	ぶたにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ★たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ ★きゅうり	★こめ ちゅうかめん でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら	
	12金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さけのしおやき しやしきあえ	ぶたにく もめんどうふ ★みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ★きゅうり だいこん	★こめ じゃがいも こんにやく	こめあぶら	
	B	15月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものみそしる ぶたにくのしおこうじやき アーモンドあえ	あつあげ ぶたにく ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ	★こめ じゃがいも ★しおこうじ	アーモンド
		16火	ごはん ぎゅうにゅう しろいんげんまめのポタージュ さばのパンこやき ひじきサラダ	とりにく さば いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき こまつな	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも パンこ	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら ごま
17水		ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる ごまがえ ぶたにくとレバーのあまみそがらめ	もめんどうふ ぶたにく レバー ★みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	こめあぶら ごま	
18木		ごはん ぎゅうにゅう メロン ちゅうかスープ いわしのメンチカツ カレービーフン	もめんどうふ いわし たら とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	もやし しょうが たまねぎ れんこん キャベツ メロン	★こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん ビーフン	こめあぶら カレールウ	
19金		ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト おからキッシュ コールスローサラダ	とりにく ★みそ たまご おから ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ★トマト さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ じゃがいも さとう	こめあぶら	
							～ New 膳の日～		
22月		ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる あじフライ	もめんどうふ ★みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな プロコラー	しめじ きりぼしだいこん ★きゅうり しょうが	★こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら ごま	
23火		ごはん ぎゅうにゅう フルーツポンチ だいたいりキーマカレー ゆでやさい	ぶたにく ★だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん	もも みかん バイナップル パナナ ★たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ ★きゅうり	★こめ かんてん さとう	こめあぶら カレールウ	
24水		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに あかうおのかばやき あまずあえ	ぶたにく あかうお	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	★たまねぎ しょうが キャベツ	★こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	こめあぶら	
25木		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふとやさいのピリからに チンジャオロース トマト	こうやどうふ ★みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン ★トマト	★たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが たけのこ	★こめ さとう でんぶん	こめあぶら	
26金	たまごごはん ぎゅうにゅう コンスープ やきぎょうざ はるさめサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ★トマト こまつな なら	★たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	こめあぶら		
A	29月	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ てりやきチキン ジャーマンポテト	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	キャベツ えのき とうもろこし にんにく ★たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	
	30火	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ さわらのたつたあげ ごまあえ	とりにく さわら ★みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	★たまねぎ セロリー にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ	★こめ マカロニ じゃがいも でんぶん	こめあぶら ごま	

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材 (★印) : こめ (ふふふ) ・みそ・だいたい・きゅうり・トマト・たまねぎ・しおこうじ