

6月献立表

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和8年度

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		
か み か み ・ カ ル カ ル し ゅ う か ん	1	月	ごはん 牛乳 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	牛乳 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	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	
	2	火	ごはん 牛乳 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	牛乳	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 さとう でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	
	3	水	あじさいごはん 牛乳 かきたまじる いわしのカリカリフライ やさいいため	もめんどうふ たまご いわし	牛乳	にんじん ピーマン えだまめ あかしそ	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 牛乳 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	牛乳 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 さとう でんぶん こめこ	こめあぶら ごまあぶら	
	5	金	ごはん 牛乳 ぶたにくとあつあげのカレーに いかのスタミナやき カリポリサラダ	ぶたにく あつあげ いか	牛乳	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 牛乳 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ため	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん なら こまつな ★トマト	たまねぎ もやし しょうが にんにく	★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 牛乳 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	牛乳 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 牛乳 みそワナンタン とりのからあげ ごもくだいず	とりにく ぶたにく ちくわ ★みそ ★だいたい	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが ごぼう	★こめ ワナンタン 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 牛乳 はるまき しおナムル	ぶたにく あかみそ とりにく	牛乳	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	ちゅうかめん でんぶん はるまき こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら	
	12	金	ごはん 牛乳 ぶたじる さけのしおやき しゃきしゃきあえ	ぶたにく もめんどうふ ★みそ さけ	牛乳	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	
● ざ ん し ょ く ち ょ う せ ●	15	月	ごはん 牛乳 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	牛乳	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 牛乳 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	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな パセリ	★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	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	
	17	水	ごはん 牛乳 ごもくじる ごまずあえ 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	牛乳 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 牛乳 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 とりにく たら ぶたにく	牛乳	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 牛乳 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	牛乳 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	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	
	～ New 膳の日 ～									
	入善とみさん(富×3)の日									
	22	月	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる あじフライ はりはりあえ	もめんどうふ ★みそ あじ	牛乳	にんじん こまつな	★きゅうり えのき きりぼしだいこん キャベツ 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 牛乳 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	牛乳	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 さとう かんでん	こめあぶら カレールウ	
	24	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに あかうおのかばやき あまずあえ	ぶたにく あかうお	牛乳	にんじん さやいんげん	★たまねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ	★こめ でんぶん じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら	
25	木	ごはん 牛乳 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	牛乳	にんじん 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 牛乳 コーンスープ 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	牛乳	にんじん ★トマト なら	★たまねぎ ★きゅうり しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	こめあぶら		
29	月	ごはん 牛乳 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	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ えのき ★たまねぎ しょうが とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら		
30	火	ごはん 牛乳 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	牛乳	にんじん トマト	★たまねぎ キャベツ ★きゅうり しょうが セロリー	★こめ さとう マカロニ 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(23日～)・しおこうじ