



# 令和8年度6月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

| 日付    | 献立名                                                                                           | 主な材料                                    |                                                  |                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                               | 赤のグループ<br>からだの血や肉に<br>なるもの              | 黄のグループ<br>からだの熱や力に<br>なるもの                       | 緑のグループ<br>からだの調子や<br>心のなるもの                                          |                  |
| 1(月)  | ごはん<br>てづくりひじきこんぶふりかけ<br>トックとわかめのスープ<br>さわらのいそペノンエッグマヨネーズやき<br>みかん&あんにんかんてん<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう | こんぶ、ひじき、かつお、とりにく、わかめ、さわら、あおさのり、ぎゅうにゅう   | せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、トック、ノンエッグマヨネーズ、かんてん           | しょうが、にんじん、もやし、ホールコーン、ながねぎ、みかん                                        | 620kcal<br>25.8g |
| 2(火)  | ごはん<br>にくみそスープ<br>はるまき<br>ブロッコリーとにんじんのサラダ<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう                                   | ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう                          | せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、オリーブオイル、ノンエッグマヨネーズ            | にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、なす、あかピーマン、ながねぎ、はるまき、キャベツ、フロコリー、にんじん              | 592kcal<br>18.1g |
| 3(水)  | ごはん<br>にくどうふ<br>あじのごまやき<br>なんばんふうサラダ<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう                                        | ぶたにく、どうふ、アジ、ぎゅうにゅう                      | せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま                      | しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ、ながねぎ、もやし、きゅうり                              | 564kcal<br>26.8g |
| 4(木)  | かみかみどん(ごはん、やさいとひきにいため)ぐだくさんこんさいきのこじる<br>じゃがいものチーズやき<br>かみかみだいず<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう              | ぶたにく、だいずミート、みそ、とりにく、どうふ、チーズ、だいず、ぎゅうにゅう  | せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも                   | にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、こだいず、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、しめじ、えのきだけ、こんにやく、ながねぎ | 639kcal<br>28.2g |
| 5(金)  | こだぬきえだまめしらすごはん<br>なまあげのみそしる<br>かつおフライソースがけ<br>オクラやまいもサラダわふうトレッシングあえ<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう         | ちりめんじゃこ、あおさのり、なまあげ、わかめ、みそ、かつおフライ、ぎゅうにゅう | せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、てんかす、ながいも、ドレッシング              | えだまめ、だいこん、にんじん、えのきだけ、ながねぎ、オクラ、もやし、きゅうり                               | 656kcal<br>30.3g |
| 8(月)  | ダイスチーズパン<br>マカロニのクリームに<br>とりにくのからあげ<br>コロコロサラダイタリアンドレッシングあえ<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう                 | とりにく、ぎゅうにゅう、だいず                         | パン、マカロニ、こむぎこ、なたねあぶら、さとう、でんぱん、ドレッシング              | にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、しょうが、ホールコーン、えだまめ、だいこん、きゅうり              | 660kcal<br>33.4g |
| 9(火)  | ごはん<br>モロヘイヤとたまごのスープ<br>すぶた<br>あじさいゼリー(ぶどう&サイダー)<br>のむヨーグルト                                   | けいらん、ぶたにく、のむヨーグルト                       | せいはいくまい、なたねあぶら、でんぱん、さとう、ぶどうゼリー、サイダーゼリー           | だいこん、きくらげ、ホールコーン、キャベツ、モロヘイヤ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、トマト、ケチャップ  | 562kcal<br>17.5g |
| 10(水) | むぎめし<br>なっとう(たれ、からしつき)<br>とんじる<br>いかのレモンペッパーやき<br>パンサンスー(はるさめちゅうかあえ)<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう        | なっとう、ぶたにく、みそ、イカ、ツナ、ぎゅうにゅう               | せいはいくまい、せいばく、なたねあぶら、じゃがいも、オリーブオイル、はるさめ、さとう、ごまあぶら | しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、だいこん、こんにやく、ながねぎ、レモン、にんにく、もやし、きゅうり                 | 632kcal<br>33.3g |
| 11(木) | うめごはん<br>いんげんととうふのみそしる<br>キャベツいりつくね<br>とりにくじゃが<br>うめゼリー<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう                     | かつお、どうふ、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう                  | せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、さとう、うめゼリー                   | うめしづけ、あかしそ、ふりかけ、にんじん、えのきだけ、かぶ、かぼちゃ、さやいんげん、ながねぎ、キャベツ、いりつくね、たまねぎ、しらたき  | 610kcal<br>19.0g |
| 12(金) | なすトマトキーマカレーライス<br>あじナゲット1~2ねん1に3~6ねん2に<br>きゅうりピリカラあえ<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう                        | とりにく、だいずミート、あじナゲット、ぎゅうにゅう               | せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ                    | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、トマト、なす、あかピーマン、トマトケチャップ、だいこん、キャベツ、きゅうり             | 633kcal<br>24.8g |
| 15(月) | ごはん<br>じゃがたまじる<br>ぶたにくとあつあげのしょうがいため<br>わかめとコーンのちゅうかあえ<br>ていおんさっきんぎゅうにゅう                       | ショルダーベーコン、ぶたにく、だいず、なまあげ、わかめ、ぎゅうにゅう      | せいはいくまい、なたねあぶら、じゃがもちボール、さとう、ドレッシング               | だいこん、にんじん、エリンギ、ながねぎ、しょうが、たまねぎ、こんにやく、ホールコーン、キャベツ、もやし                  | 598kcal<br>24.0g |

くにたち農家めし献立

あじの日献立

星型きゅうりが入ってるかも！

かみかみ献立

芒種(ぼうしゅ)献立

たまごの日献立

緑豆の日献立

入梅(にゅうばい)献立

生姜の日献立

国立市内の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立です。

歯と口の健康週間 4日10日



# 令和8年度6月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】

| 日付                        | 献立名                                                                                       | 主な材料                                           |                                                                      |                                                                                              | エネルギー<br>たんぱく質   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                           |                                                                                           | 赤のグループ<br>からだの血や肉に<br>なるもの                     | 黄のグループ<br>からだの熱や力に<br>なるもの                                           | 緑のグループ<br>からだの調子を<br>ととのえるもの                                                                 |                  |
| 16(火)                     | ソフトめん<br>ミートソース<br>たちうおフライ<br>ツナポテトサラダ<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                                  | とりにく、だいちミート、だいち、<br>たちうおフライ、ツナ、かつおこ、ぎゅうにゅう     | ソフトめん、さとう、でんぷん、<br>なたねあぶら、 <b>じゃがいも</b> 、 <b>ノンエッグマヨネーズ</b>          | セロリ、 <b>にんにく</b> 、 <b>たまねぎ</b> 、<br>トマト、ケチャップ、トマト、<br>ピーマン、あかピーマン、<br>ホールコーン、にんじん、<br>きゅうり   | 668kcal<br>37.9g |
| 17(水)                     | ごはん<br>きりぼしだいこんとあげボールのみそしる<br>ゴーヤチャンプルー<br>いちご&さくらんぼゼリー<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                 | あげボール、みそ、わかめ、<br>ハム、とうふ、いりたまご、<br>かつおぶし、ぎゅうにゅう | せいはいくまい、なたねあぶら、<br>さとう、いちごゼリー、さくらんぼゼリー                               | えのきだけ、きりぼしだいこん、<br>はくさい、こまつな、<br>ながねぎ、にんじん、にがうり、<br>キャベツ                                     | 591kcal<br>22.1g |
| 18(木)                     | コッペパン<br>アルファベットマカロニスープ<br>フランクフルトサルサソースがけ<br>コールスローサラダ・コールスロードレッシングあえ<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう  | とりにく、フランクフルト、ぎゅうにゅう                            | パン、オリーブオイル、<br><b>じゃがいも</b> 、マカロニ、<br>なたねあぶら、でんぷん、<br>ノンエッグマヨネーズ、さとう | セロリ、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん、<br>えだまめ、 <b>にんにく</b> 、<br>トマト、ケチャップ、レモン、<br>トマト、ホールコーン、<br>キャベツ、きゅうり | 585kcal<br>25.5g |
| 19(金)                     | ごもくいなりごはん<br>けんちんじる<br>めひかりフライ1〜4ねん2ほん5〜6ねん3ほん<br>メロン<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                   | あぶらあげ、とりにく、なま<br>あげ、めひかりフライ、ぎゅうにゅう             | せいはいくまい、なたねあぶら、<br>さとう、ごまあぶら、 <b>じゃがいも</b>                           | ごぼう、さやいんげん、<br>たけのこ、にんじん、だいこん、<br>こんにゃく、しいたけ、メロン                                             | 602kcal<br>23.5g |
| 茨城県郷土料理&夏至(げし)献立          |                                                                                           |                                                |                                                                      |                                                                                              |                  |
| 22(月)                     | ごはん<br>とうがんもずくスープ<br>やきぎょうざ1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ<br>カラフルこんにゃくサラダ・たまねぎドレッシングあえ<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう | ぶたにく、もずく、とうふ、<br>ぎょうざ、ぎゅうにゅう                   | せいはいくまい、なたねあぶら、<br>ドレッシング                                            | しょうが、だいこん、<br>とうがん、えだまめ、<br>ながねぎ、こんにゃく、<br>キャベツ、きゅうり                                         | 542kcal<br>20.1g |
| 23(火)                     | もずくそばうどん<br>アーサー・いりワンタンスープ<br>パイン&アップルゼリー<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                               | ぶたにく、だいちミート、<br>もずく、とりにく、あおさのり、<br>ぎゅうにゅう      | せいはいくまい、なたねあぶら、<br>さとう、でんぷん、<br>ワンタン、スイーツこんにゃく                       | しょうが、にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、<br>ピーマン、ホールコーン、<br>えのきだけ、キャベツ、<br>もやし、ながねぎ、<br>パイン、りんごゼリー           | 580kcal<br>22.3g |
| 沖縄慰霊の日献立                  |                                                                                           |                                                |                                                                      |                                                                                              |                  |
| 24(水)                     | かしわがたパン<br>トマトズッキーニカレースープ<br>さんかくハムカツソースがけ<br>えだまめチーズポテトサラダ<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう             | とりにく、ポークハム、<br>チーズ、ぎゅうにゅう                      | パン、さとう、こむぎこ、<br>パン、なたねあぶら、 <b>じゃがいも</b> 、<br>ノンエッグマヨネーズ              | <b>にんにく</b> 、セロリ、 <b>たまねぎ</b> 、<br>エリンギ、あかピーマン、<br>ズッキーニ、キャベツ、<br>トマト、ホールコーン、<br>えだまめ        | 614kcal<br>25.8g |
| 国立駅開業100周年！献立             |                                                                                           |                                                |                                                                      |                                                                                              |                  |
| 25(木)                     | ごはん<br>おかひじきのみそしる<br>さけのてりやき<br>たいずのひじきに<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                                | とうふ、みそ、サケ、<br>ぶたにく、あぶらあげ、<br>ひじき、だいち、ぎゅうにゅう    | せいはいくまい、<br>なたねあぶら、さとう                                               | にんじん、だいこん、<br>えのきだけ、はくさい、<br>おかひじき、ながねぎ                                                      | 615kcal<br>30.3g |
| 26(金)                     | ミルクパン<br>イチゴジャム<br>ジュリエンスープ<br>しろはなまめコロッケソースがけ<br>キャロットラペ<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう               | とりにく、しろはなまめ、<br>コロッケ、コーヒーマルク                   | パン、オリーブオイル、<br><b>じゃがいも</b> 、<br>なたねあぶら、さとう                          | いちごジャム、 <b>にんにく</b> 、<br>セロリ、 <b>たまねぎ</b> 、<br>にんじん、はくさい、<br>キャベツ                            | 595kcal<br>20.1g |
| 29(月)                     | ごはん<br>キムチのみそしる<br>さばのしおやき<br>わかめともやしのナムルちゅうかドレッシングあえ<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                   | ぶたにく、なまあげ、<br>みそ、さば、わかめ、<br>ぎゅうにゅう             | せいはいくまい、<br>なたねあぶら、ドレッシング                                            | にんじん、だいこん、<br>はくさい、えのきだけ、<br>はくさいキムチ、<br>ながねぎ、しょうが、<br>だいちもやし、もやし、<br>きゅうり                   | 602kcal<br>29.3g |
| 30(火)                     | じゅうろつくごはん<br>わかめうどんじる<br>ハンバーグてりやきソースがけ<br>すいか<br>ていおんさつきんぎゅうにゅう                          | とりにく、あぶらあげ、<br>わかめ、ハンバーグ、<br>ぎゅうにゅう            | せいはいくまい、<br>じゅうろく、<br>ざつこく、<br>なたねあぶら、さとう、<br>うどん、でんぷん               | だいこん、にんじん、<br>えのきだけ、<br>ながねぎ、<br>スイカ                                                         | 607kcal<br>24.1g |
| 夏越(なごし)の祓(はらえ)献立          |                                                                                           |                                                |                                                                      |                                                                                              |                  |
| この日は雑穀ごはんや、丸いかたちの食材を食べます。 |                                                                                           |                                                |                                                                      |                                                                                              |                  |

月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 25.5g

魚には、骨があります。



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※太字はくにたち野菜です。

