

令和8年6月分献立予定表



-小学校-

| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜 | デザート 等 | おもにエネルギーの もとになる食品 (黄) | | おもに体をつくる もとになる食品 (赤) | | おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑) | | 家庭で とりたい 食べ物 |
|---|---|----|--------------------|--|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--|---------------------|--------------------|
| | | | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| いいね！北栄給食の日 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 月 | ○ | ごはん | さけ 鮭のらっきょうタルタル焼き かまぼこのすまし汁 だいこん いた 大根のみそ炒め | | こめ はるさめ さとう | ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら | さけ かまぼこ とりにく みぞ | ぎゅうにゅう わかめ | らっきょう にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな | くだもの類 | |
| 2 | 火 | ○ | きなこ あげパン | チリコンカン ズッキーニのコンソメスープ | | パン さとう かたくりこ | あぶら | きなこ だいず ぎゅうにく ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんにく さやいんげん キャベツ にんじん スッキーニ | 海そう類 くだもの類 | |
| 3 | 水 | ○ | ごはん | チンジャオロースー ごもくちゅうが 五目中華スープ こまつな あ 小松菜のツナ和え | | こめ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく ベーコン とうふ まぐろ | ぎゅうにゅう | たけのこ ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ こまつな もやし | 海そう類 くだもの類 | |
| 6/4~6/10は「歯と口の健康週間」 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | ○ | ごはん | どり 鶏とごぼうの甘辛 揚げ もずく汁 きゅうりのごま酢和え | | こめ かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう もずく わかめ | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ | 豆類 くだもの類 | |
| 5 | 金 | ○ | ごはん | しろみさかな 白身魚のフレーク焼き だいこん 大根のスープ煮 ながいものサラダ | | こめ パンこ コーンフレーク ながいも | ノンエッグ マヨネーズ ごま ドレッシング | ほき ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | だいこん たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ きゅうり ブロッコリー | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 8 | 月 | ○ | ごはん | まぐろメンチカツ マーボー豆腐 きざ 茎わかめのナムル | | こめ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ | あぶら ごま ごまあぶら | まぐろ とりにく とうふ みぞ | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ | くだもの類 | |
| 9 | 火 | ○ | バーガーパン | おからミートローフ ほくえいやさい 北栄 野菜のミネストローネ フルーツヨーグルト | | パン パンこ さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら | ぎゅうにく ぶたにく おから とうふ とうにゅう | ぎゅうにゅう ヨーグルト | たまねぎ にんにく キャベツ にんじん スッキーニ パセリ もも パイン みかん | 海そう類 | |
| 10 | 水 | ○ | ごはん | ぶたにく 豚肉のしょうが焼き スタミナみそスープ ごぼうのごまマヨ和え | | こめ さとう かたくりこ | ノンエッグ マヨネーズ | ぶたにく とうふ みぞ ハム | ぎゅうにゅう | しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ たら ごぼう きゅうり スナッフえんどう | 海そう類 くだもの類 | |
| 11 | 木 | ○ | ごはん | いわしの梅煮 ぶたにく 豚汁 じゃがいものうま塩煮 | | こめ さとう じゃがいも | | いわし ぶたにく みぞ とりにく | ぎゅうにゅう | うめ だいこん キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ | 海そう類 | |
| 12 | 金 | ○ | だいせん 大山おこわ | あじのつみれ汁 しほんがあ じゃがいもの塩昆布和え | ブルー ベリー タルト | もちごめ さとう タルト | あぶら ごまあぶら | とりにく あぶらあげ あごちくわ あじ みぞ | ぎゅうにゅう こんぶ | ごぼう にんじん わらび しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ ブロッコリー ブルーベリー | いも類 | |
| 6/15~6/19は 北栄町学校給食 食育週間「地産地消」北栄町のおいしさ発見ウイーク! | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ○ | ごはん | どり 鶏肉の砂丘らっきょうソース けんちん汁 ピーマンの塩こうじ炒め | | こめ さとう かたくりこ こんにゃく | あぶら | とりにく とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | らっきょう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン | 海そう類 くだもの類 | |
| 16 | 火 | ○ | だいせん 大山小麦 コッパパン | ジビエとなすのトマト煮 ABCマカロニスープ カラフル野菜サラダ | | パン さとう マカロニ じゃがいも | オリーブあぶら ドレッシング | いのししく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ セロリ なす トマト キャベツ にんじん しめじ きゅうり コーン パセリ | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 17 | 水 | ○ | ごはん | カレイのから揚げ さきゅう 砂丘ながいものみそ汁 きんぎょ 干草和え | | こめ こむぎこ かたくりこ ながいも | あぶら ごまあぶら | かたい あぶらあげ みぞ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし | 海そう類 くだもの類 | |
| 18 | 木 | ○ | ごはん | ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め ちくわのすまし汁 スナッフえんどうのサラダ | | こめ かたくりこ | あぶら ごま ドレッシング | ぶたにく ちくわ とうふ まぐろ | ぎゅうにゅう わかめ | にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ スナッフえんどう きゅうり | くだもの類 | |
| 19 | 金 | ○ | ごはん | うめ かお 梅の香りチキンカツ ほくえいやさい 北栄野菜カレー | だいせん 大栄すいか | こめ パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも | あぶら | とりにく ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | うめ かぼちゃ なす たまねぎ にんじん にんにく なし すいか | 豆類 海そう類 | |
| 食育の日 | | | | | | | | | | | | |
| エコ給食の日 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ○ | ごはん | キャベツ入り平つくね か 麩とわかめのすまし汁 きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 | | こめ さとう かたくりこ ふ | あぶら | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん | 豆類 くだもの類 | |
| 23 | 火 | ○ | コッパパン | しいらのフライ チンゲンサイの彩りスープ や 焼きそば | | パン こむぎこ パンこ ちゅうかめん | あぶら | しいら とうふ ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう あおのり | たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし ピーマン | くだもの類 | |
| 24 | 水 | ○ | わかめ ごはん | どり 鶏肉のカレー焼き なつ やさい 夏 野菜のコンソメスープ ポテトサラダ | | こめ じゃがいも | ノンエッグ マヨネーズ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | コーン たまねぎ にんじん スクッキーニ えだまめ きゅうり | 豆類 くだもの類 | |
| 25 | 木 | ○ | ごはん | スタミナ納豆 なすと油揚げのみそ汁 のり酢和え | | こめ さとう | ごまあぶら | なつとう とりにく あぶらあげ まぐろ みぞ | ぎゅうにゅう のり | しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たまねぎ こまつな キャベツ | いも類 くだもの類 | |
| 26 | 金 | ○ | ごはん | ちくわのごま揚げ にく 肉じゃが はりはり和え | | こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにゃく | あぶら ごま | ちくわ ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし チンゲンサイ だいこん | 海そう類 くだもの類 | |
| 29 | 月 | ○ | ごはん | さばのピリ辛だれ わかめスープ チャプチェ | かんこく 韓国のり | こめ かたくりこ はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | さば とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ のり | ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たら チンゲンサイ | くだもの類 | |
| 30 | 火 | ○ | コッパパン | ミートボールの夏野菜ソース とうにゅう かぼちゃの豆乳ポタージュ すいかとメロンのフルーツ合わせ | | パン さとう じゃがいも ゼリー | あぶら | ぶたにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ しめじ パセリ メロン すいか パイン | 海そう類 | |

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭

令和8年6月分献立予定表



-中学校-

| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜 | デザート 等 | おもにエネルギーの もとになる食品 (黄) | | おもに体をつくる もとになる食品 (赤) | | おもに体の調子を 整えるもとになる食品 (緑) | | 家庭で とりたい 食べ物 |
|---|---|----|--------------------------|---|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--|---------------------|--------------------|
| | | | | | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| いいね!北栄給食の日 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 月 | ○ | ごはん | 鮭のらっきょうタルタル焼き かまぼこのすまし汁 大根のみそ炒め | | こめ はるさめ さとう | ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら | さけ かまぼこ とりにく みぞ | ぎゅうにゅう わかめ | らっきょう にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな | くだもの類 | |
| 2 | 火 | ○ | きなこ あげパン | チリコンカン ズッキーニのコンソメスープ | | パン さとう かたくりこ | あぶら | きなこ だいず ぎゅうにく ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんにく さやいんげん キャベツ にんじん スッキーニ | 海そう類 くだもの類 | |
| 3 | 水 | ○ | ごはん | チンジャオロースー ごもくちゅうが 五目中華スープ こまつな 小松菜のツナ和え | | こめ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく ベーコン とうふ まぐろ | ぎゅうにゅう | たけのこ ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ こまつな もやし | 海そう類 くだもの類 | |
| 6/4~6/10は「歯と口の健康週間」 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | ○ | ごはん | 鶏とごぼうの甘辛揚げ もずく汁 きゅうりのごま酢和え | | こめ かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう もずく わかめ | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ | 豆類 くだもの類 | |
| 5 | 金 | ○ | ごはん | 白身魚のフレーク焼き 大根のスープ煮 ながいものサラダ | | こめ パンこ コーンフレーク ながいも | ノンエッグ マヨネーズ ごま ドレッシング | ほき ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | だいこん たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ きゅうり ブロッコリー | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 8 | 月 | ○ | ごはん | まぐろメンチカツ マーボー豆腐 茎わかめのナムル | | こめ さとう こむぎこ パンこ かたくりこ | あぶら ごま ごまあぶら | まぐろ とりにく とうふ みぞ | ぎゅうにゅう くわわかめ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ | くだもの類 | |
| 9 | 火 | ○ | バーガーパン | おからミートローフ 北栄 野菜のミネストローネ フルーツヨーグルト | | パン パンこ さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら | ぎゅうにく ぶたにく おから とうふ とうにゅう | ぎゅうにゅう ヨーグルト | たまねぎ にんにく キャベツ にんじん スッキーニ パセリ もも パイン みかん | 海そう類 | |
| 10 | 水 | ○ | ごはん | 豚肉のしょうが焼き スタミナみそスープ ごぼうのごまマヨ和え | ブルー ベリー タルト | こめ さとう かたくりこ タルト | ノンエッグ マヨネーズ | ぶたにく とうふ みぞ ハム | ぎゅうにゅう | しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ いら ごぼう きゅうり スナッフえんどう ブルーベリー | 海そう類 | |
| 11 | 木 | | | 給食なし | | | | | | | | |
| 12 | 金 | | | 給食なし | | | | | | | | |
| 6/15~6/19は北栄町学校給食 食育週間「地産地消」北栄町のおいしさ発見ウイーク! | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ○ | ごはん | 鶏肉の砂丘らっきょうソース けんちん汁 ピーマンの塩こうじ炒め | | こめ さとう かたくりこ こんにやく | あぶら | とりにく とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | らっきょう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン | 海そう類 くだもの類 | |
| 16 | 火 | ○ | だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン | ジビエとなすのトマト煮 ABCマカロニスープ カラフル野菜サラダ | | パン さとう マカロニ じゃがいも | オリーブあぶら ドレッシング | いのししく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ セロリ なす トマト キャベツ にんじん しめじ きゅうり コーン パセリ | 豆類 海そう類 くだもの類 | |
| 17 | 水 | ○ | ごはん | カレイのから揚げ 砂丘ながいものみそ汁 干草和え | | こめ こむぎこ かたくりこ ながいも | あぶら ごまあぶら | かたい あぶらあげ みぞ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし | 海そう類 くだもの類 | |
| 18 | 木 | ○ | ごはん | 豚肉のスタミナ炒め ちくわのすまし汁 スナッフえんどうのサラダ | | こめ かたくりこ | あぶら ごま ドレッシング | ぶたにく ちくわ とうふ まぐろ | ぎゅうにゅう わかめ | にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ スナッフえんどう きゅうり | くだもの類 | |
| 19 | 金 | ○ | ごはん | 梅の香りチキンカツ 北栄野菜カレー | だいせん 大栄すいか | こめ パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも | あぶら | とりにく ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | うめ かぼちゃ なす たまねぎ にんじん にんにく なし すいか | 豆類 海そう類 | |
| 食育の日 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ○ | ごはん | キャベツ入り平つくね 麩とわかめのすまし汁 切干大根の炒め煮 | | こめ さとう かたくりこ ふ | あぶら | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん | 豆類 くだもの類 | |
| 23 | 火 | ○ | コッパパン | しいらのフライ チンゲンサイの彩りスープ 焼きそば | | パン こむぎこ パンこ ちゅうかめん | あぶら | しいら とうふ ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう あおのり | たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ もやし ピーマン | くだもの類 | |
| 24 | 水 | ○ | わかめ ごはん | 鶏肉のカレー焼き 夏野菜のコンソメスープ ポテトサラダ | | こめ じゃがいも | ノンエッグ マヨネーズ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | コーン たまねぎ にんじん スクッキーニ えだまめ きゅうり | 豆類 くだもの類 | |
| 25 | 木 | ○ | ごはん | スタミナ納豆 なすと油揚げのみそ汁 のり酢和え | | こめ さとう | ごまあぶら | なつとう とりにく あぶらあげ まぐろ みぞ | ぎゅうにゅう のり | しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たまねぎ こまつな キャベツ | いも類 くだもの類 | |
| 26 | 金 | ○ | ごはん | ちくわのごま揚げ 肉じゃが はりはり和え | | こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにやく | あぶら ごま | ちくわ ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし チンゲンサイ だいこん | 海そう類 くだもの類 | |
| 29 | 月 | ○ | ごはん | さばのピリ辛だれ わかめスープ チャプチェ | かんこく 韓国のり | こめ かたくりこ はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | さば とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ のり | ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ | くだもの類 | |
| 30 | 火 | ○ | コッパパン | ミートボールの夏野菜ソース かぼちゃの豆乳ポタージュ すいかとメロンのフルーツ合わせ | | パン さとう じゃがいも ゼリー | あぶら | ぶたにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ しめじ パセリ メロン すいか パイン | 海そう類 | |

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当: 栄養教諭