



[令和8年度6月小学校給食予定献立表]

福川市教育委員会(福川市立川田谷小学校)

日	献立名	牛乳	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子ととのえる食品 (みどり)	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	
1月	ジャンバラヤ	○	精米 おおむぎ なたね油	ウインナー	玉ねぎ にんじん ビーマン しょうが マッシュルーム トマト にんにく	585 kcal	
	やきつくね			白ごまつくね		20.0 g	
	カラフルサラダ			なたね油 さとう		きゅうり コーン キャベツ 赤ピーマン	
2火	シュガーtoast	○	食パン グラニュー糖 ソフトタイプマーガリン			656 kcal	
	とうにゅうくらムチャウダー れいとうみかん			じゃがいも なたね油 米粉	ベーコン あさり 豆乳	玉ねぎ にんじん えだ豆 コーン れいとうみかん	21.4 g
3水	ごはん	○	精米 おおむぎ			586 kcal	
	あげ豆腐の美味ソースがけ			なたね油 さとう	あげ出し豆腐	にんにく しょうが ねぎ	19.5 g
	ひじきのごま風味いため			こんにやく ごま油 なたね油 さとう ごま	ひじき ぶた肉	にんじん ごぼう えだ豆	
	みそ汁			じゃがいも	わかめ みそ	こまつな 玉ねぎ	
4木	さんさいおろしうどん (じごなうどん)	○	さとう	とり肉 油あげ	にんじん ねぎ さんさいミックス だいこん なめこ	598 kcal	
	大豆のしゃりしゃりあげ			じごなうどん		25.3 g	
	こまつなわかめのサラダ			でんぶん なたね油 さとう	大豆 ちりめんじゃこ		
				さとう ごま油 ごま	くきわかめ	こまつな コーン	
5金	きたもとトマトカレー (ライス)	○	じゃがいも なたね油 小麦粉	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが トマト	739 kcal	
				精米 おおむぎ		トマトジュース	22.6 g
	フルーツココポンチ			きよほうゼリー ナタデココ		パイナップル(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	
8月	かみかみわかめごはん	○	精米 おおむぎ ごま	かむわかめご飯の素 ちりめんじゃこ		676 kcal	
	おさかなツツ			じゃがいも なたね油 カシューナッツ さとう	ホキでんぶんつき	ピーマン 赤ピーマン	25.1 g
	太陽のちから汁				すき昆布 凍り豆腐 みそ	ゆで干し大根 干しいたけ 玉ねぎ	
9火	ワールドカップ給食(オランダ料理)						
	フラワーロールパン	○	フラワーロールパン			600 kcal	
	フランクフルト			フランクフルト		22.7 g	
	ヒュッツポット			じゃがいも バター	牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ	
	グロンテスー			なたね油	肉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー さやいんげん	
チーズ				チーズ			
10水	とりごぼうごはん	○	精米 おおむぎ さとう なたね油	とり肉 油あげ ひじき	ごぼう ふなしめじ にんじん えだ豆	632 kcal	
	焼き魚				まさばゆあんづけ		25.7 g
	根菜のさっぱりいため			なたね油 ごま油 さとう	くきわかめ かつおぶし	れんこん にんじん 切干しいたけ	
11木	みそラーメン (ちゅうかめん)	○	ごま油 なたね油	ぶた肉 みそ	コーン にんじん ねぎ りょくとうもやし にんにく しょうが	663 kcal	
	キャベツとじゃこのサラダ			ちゅうかめん		23.8 g	
	きなこカップケーキ			さとう なたね油	ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな きゅうり	
				米粉 さとう なたね油	きな粉 豆乳		
12金	豆腐のそぼろ丼 (ごはん)	○	さとう なたね油 でんぶん	豆腐 とり肉 粉末こんぶ	こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	598 kcal	
				精米 おおむぎ		21.2 g	
	コーンサラダ			さとう なたね油		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
15月	ごはん	○	精米 おおむぎ			598 kcal	
	肉と野菜のカレーに			じゃがいも さとう	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	23.6 g
	みそ汁				豆腐 油あげ みそ	えのきたけ ねぎ	
	あじつけのり				あじつけのり		
16火	しゃくし菜チャーハン	○	精米 おおむぎ なたね油	ぶた肉 ちりめんじゃこ	しゃくしな にんじん ねぎ	587 kcal	
	あげぎょうざ			なたね油	ぎょうざ	20.6 g	
	野菜いため			なたね油	とり肉	ほうれん草 キャベツ にんじん りょくとうもやし	
17水	ごはん	○	精米 おおむぎ			591 kcal	
	焼き魚				あじかんこく風味漬け	28.7 g	
	切干しいたけのスタミナいため			なたね油 さとう	ぶた肉	切干しいたけ りょくとうもやし にんじん ねぎ なら	
	豆腐の五目汁				豆腐 とり肉	干しいたけ ほうれん草 にんじん	
18木	肉汁うどん (じごなうどん)	○	さとう	ぶた肉 油あげ すき昆布	にんじん ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ こまつな しょうが	602 kcal	
				じごなうどん		22.6 g	
	ゼリーフライ			ポテトベース なたね油 小麦粉 パン粉	おから	ねぎ 玉ねぎ にんじん	
	きゅうりの中華あえ			ごま油 ラー油		きゅうり	
19金	ワールドカップ給食(チュニジア料理)						
	ツイストパン	○	ツイストパン			601 kcal	
	タジン				ポテトオムレツ	20.6 g	
	ビーンズサラダ			なたね油 さとう	大豆	キャベツ きゅうり コーン	
ミネストローネ			じゃがいも ABCマカロニ さとう オリーブ油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマトビュレ トマト ピーマン		
22月	ひき肉ともやしのあんかけ丼 (ごはん)	○	さとう でんぶん なたね油	ぶた肉	しょうが にんにく りょくとうもやし ビーマン 赤ピーマン にんじん 干しいたけ	590 kcal	
	わかめスープ			精米 おおむぎ		23.4 g	
	くだもの			ごま油	わかめ 糸かまぼこ	玉ねぎ テンゲンツァイ ずいか	
23火	黒パン	○	黒パン			661 kcal	
	ぶた肉と大豆のトマトに			なたね油 さとう	大豆 ぶた肉	玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	26.8 g
	キャベツとコーンのソテー			なたね油	ウインナー	コーン キャベツ にんじん	
	あじさいゼリー			さとう きよほうゼリー ナタデココ	寒天		
24水	かてめし	○	精米 おおむぎ こんにやく なたね油 さとう	油あげ ちくわ	ごぼう にんじん	638 kcal	
	ししゃもフリッター			なたね油	ししゃもフリッター	24.5 g	
	おふくろに			じゃがいも なたね油 さとう	とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん	
25木	とんこつラーメン (ちゅうかめん)	○	なたね油	やきぶた みそ 豆乳	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ コーン	642 kcal	
	みそポテト			ちゅうかめん		23.4 g	
	もやしのためめもの			じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	みそ		
26金	ごはん	○	精米 おおむぎ			601 kcal	
	ぶた肉のしょうがいため			なたね油 でんぶん	ぶた肉	玉ねぎ りょくとうもやし ビーマン にんじん しょうが	24.3 g
	ミニトマト					ミニトマト	
	ピリ辛みそ汁				わかめ あつあげ みそ	にんじん コーン	
29月	えど菜ぶたみそ丼 (ごはん)	○	さとう でんぶん ごま ごま油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく えど菜 にんじん りょくとうもやし 干しいたけ	598 kcal	
				精米 おおむぎ		21.9 g	
30火	トックスープ	○	トックもち	わかめ	玉ねぎ なら		
	ナン						637 kcal
	豆乳キーマカレー			なたね油 米粉	ぶた肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが セロリー トマト	27.9 g
	ツナサラダ		マヨネーズ(卵不使用) なたね油	まぐろ油漬	コーン 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ		
*食中毒防止のため生野菜は控えています。 *都合により献立および食材を変更することがあります。						622 kcal	
給食回数22回						6月分平均摂取栄養量	23.4 g
						学校給食事摂取基準	650 kcal
							27.6 g

【給食費について】

病気や事故その他の理由で給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。