



# 学校給食献立予定表

今日はカルシウム摂取や  
歯と口の健康を考えた献立です。

令和8年6月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
1・月	ごはん 牛乳 にくどうふ もずくとちくわのあえもの		ごはん ふ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やきどうふ ちくわ もずく	たまねぎ しらたき ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	551 661	1.6 2.0
2・火	こくとうパン 牛乳 よしわのまいたけスパゲティ コーンサラダ		パン(くろぎとう) スパゲティ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく コーン キャベツ	563 728	2.7 3.6
3・水	ねぎしおぶたどん 牛乳 きゅうりとわかめのすのもの		ごはん あぶら しろごま さとう	牛乳 ぶたにく わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	523 682	1.2 1.7
☆ 4・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン フルーツのヨーグルトあえ		パン	牛乳 ぶたにく きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ ★にんじん にんにく パセリ トマト(缶) みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	576 725	2.2 2.9
5・金	とりめし 牛乳 ししゃものすやき なまあげのみそしる		ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ししゃも わかめ なまあげ みそ	ごぼう にんじん みつば えのきたけ なまあげ ねぎ	569 696	3.4 4.4
8・月	みんなdeたべよ!!かみかみカレーライス 牛乳 えだまめのサラダ		ごはん こめこ はちみつ じゃがいも さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが えだまめ コーン キャベツ きゅうり	600 740	1.7 2.1
♡ 9・火	ごはん 牛乳 にくじゃが(呉市) きりぼしだいこんのすのもの		ごはん じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく しらすばし こんぶ	たまねぎ しらたき きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	558 673	1.5 2.0
♡ 10・水	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) こまつなのおひたし くきわかめのきんぴら		ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 こいわし なまあげ くきわかめ	こまつな もやし ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	614 742	1.0 1.2
11・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに キャベツとツナのサラダ		パン じゃがいも あぶら こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ まぐろのみずに	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく きゅうり キャベツ	564 709	2.7 3.6
12・金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにかみ ばんさんすう		ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら しろごま	牛乳 とりにく とうふ ハム	にんじん たまねぎ なまいたけ しょうが さやいんげん きゅうり コーン	630 818	1.9 2.4
15・月	ごはん 牛乳 たちのおたつたあげ うめおかかあえ すましじる		ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 たちのお かつおぶし とうふ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし うめ にんじん たまねぎ ねぎ	647 790	2.1 2.5
16・火	パン 牛乳 しょうゆラーメン ハムサラダ		パン ちゅうかめん べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム わかめ	(パン) にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ コーン	696 915	3.8 4.9
17・水	キムチチャーハン 牛乳 もやしとだいたいのナムル わかめスープ		ごはん あぶら しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく しらすばし とうふ わかめ だいたい	にんじん たまねぎ キムチ にんにく しめじ ねぎ こまつな もやし	571 705	2.6 3.2
18・木	コッペパン 牛乳 タンジーチキン こふきいも やさしいスープ		パン あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ	532 666	3.1 4.0
19・金	スタミナどんぶり 牛乳 ひじきとえだまめのマリネ いりこ		ごはん(むぎ) あぶら さとう ごまあぶら でんぶん べにばなあぶら オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく みそ ひじき いりこ	にんにく しょうが にんじん しめじ にら たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	615 757	1.8 2.3
22・月	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー レタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく レタス えのきたけ	548 660	2.1 2.8
23・火	ごはん 牛乳 あじのてりやき キャベツのゆかりあえ レタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま ながいも	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ	キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	558 696	1.8 2.2
24・水	ごはん 牛乳 じゃがいもとだいたいのそばろに もやしのおかかあえ		ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく だいたい なまあげ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ もやし	555 669	1.5 1.8
25・木	セルフレモンささみサンド 牛乳 ワンタンスープ		パン あぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	レモン キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	533 650	3.0 4.0
26・金	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのいためもの こまつなごまあえ		ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ わかめ しらすばし	にんじん たまねぎ なす さやいんげん しょうが こまつな もやし	571 690	1.6 2.2
29・月	ちゅうかどんぶり 牛乳 もやしとハムのあまぜあえ		ごはん さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しめじ さやいんげん にんにく もやし きゅうり	608 754	2.2 2.6
30・火	ツイストパン 牛乳 スパゲティナポリタン ポテトサラダ		パン(さとう パター) オリーブあぶら さとう スパゲティ じゃがいも マヨネーズ べにばなあぶら	牛乳 ベーコン まぐろのみずに	たまねぎ にんじん しめじ トマト(缶) にんにく きゅうり	600 776	2.5 3.5

※ ( ) はパン・ごはんに入っている材料、[ ] は1食用小袋使用、\_\_\_ は冷凍食品および加工食品とその材料、~~~~ は料理力の献立です。  
 ※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。  
 ※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。  
 ※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。  
 ♪ 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今日は「ポテトサラダ」です。

### 「ポテトサラダ」

《材料は4人分( )内は切り方》

- じゃがいも(さいころ大).....小4個
- きゅうり(輪切り).....1本
- ふり塩.....一つまみ
- にんじん(うすいちよう切り).....3cm
- ハム(たんざく切り).....4枚

《作り方》

- ①にんじんは切ってゆでる。
- ②きゅうりは切った後、塩を少し振ってしんなりさせ、水気を軽く絞る。
- ③じゃがいもで粉ふきいもを作る。
- ④③に塩・こしょうをする。
- ⑤じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムと一緒にマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥サラダ菜をしいた皿に盛りつける。