

[6 月 献 立 表]

2026年 6月

呉市立安浦中学校

日	献立名	赤:体をつくるもとになる		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーのもとになる		たんぱく質(g) エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1月	ごはん 牛乳 チーズスタッカルビ 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり きくらげ えのきたけ	米 三温糖 さつまいも 春雨	ごま油 ごま	738 30
2火	ごはん 牛乳 赤魚の梅マヨ焼き 茎わかめのきんぴら 元気汁	赤魚 さつ揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ わかめ ちりめんいりこ	にんじん	梅 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 こんにやく 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 ごま	708 29
3水	豚玉どんぶり(ごはん) 牛乳 じゃがいもの酢の物	豚肉 卵 凍り豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	米 三温糖 じゃがいも	ごま	681 30
4木	ごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい もやしとニラのナムル なすのみそ汁	豚肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめんいりこ	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ しょうが もやし なす 切干大根	米 三温糖 でんぶん しゅうまいの皮	ごま油 ごま	702 29
5金	パン 牛乳 マーメレードジャム たらこスパゲティ チーズサラダ	たらこ たこ ハム	牛乳 のり チーズ	にんじん 青しそ	玉ねぎ しめじ セロリ にんにく きゃべつ きゅうり	パン スパゲティ 三温糖	油 バター	682 33
8月	★2年生リクエスト給食★ わかめごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 いかときゅうりの酢の物	鶏肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 三温糖	油 ごま	700 29
9火	★特産物を使った献立(広島県沿岸部)★ ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 切干大根の炒め煮 かきたま汁	小いわし 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 三温糖 でんぶん	油	797 33
10水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え 沢煮椀	さば	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし ごぼう 大根 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 三温糖 こんにやく	ごま	688 32
11木	セルフ手巻き寿司 牛乳 (酢飯・のり・焼肉・ツナマヨきゅうり・カニ風味かまぼこ) 豚汁	牛肉 ツナ かまぼこ 豚肉 みそ	のり 牛乳	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ にんにく きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 三温糖 さつまいも こんにやく	マヨネーズ	644 29
12金	パン 牛乳 いちごジャム なすとかぼちゃのミートグラタン お豆のポトフ ぶどうゼリー	猪肉 鶏肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ なす マッシュルーム きゃべつ しめじ	パン パン粉 じゃがいも	油	701 29
15月	ごはん 牛乳 メン猪カツ 青菜のチーズ和え 三ツ干し☆みそ汁	猪肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ ちりめんいりこ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし えのきたけ 切干大根	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	808 32
16火	職員出張のため、給食はありません。							
17水	ポークカレー(ごはん) 牛乳 ひじきのごまマヨサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖	油 マヨネーズ ごま	716 24
18木	★2年生リクエスト給食★ ピビンバ(ごはん) 牛乳 おこめんスープ	牛肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しめじ えのきたけ にんにく もやし 玉ねぎ 白菜 きくらげ 干しいたけ	米 三温糖 ピーマン	ごま ごま油 油	704 27
19金	★みそ汁で旬を味わおう(かぼちゃ)★ ごはん 牛乳 照り焼きチキン トマトときゅうりのサラダ 6月のみそ汁	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	トマト かぼちゃ にんじん	しょうが きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 切干大根	米 三温糖	油	688 30
22月	青菜とじゃこのませごはん 牛乳 わかめうどん 梅かつお和え	ベーコン 鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節	ちりめんいりこ 牛乳 わかめ	広島菜漬け にんじん	玉ねぎ しめじ きゃべつ もやし 梅	米 うどん	ごま油 ごま	682 26
23火	★2年生のリクエスト・キュウキュウつめつけ献立★ ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 納豆和え もずく汁	鶏肉 なつとう 豆腐	牛乳 のり もずく ちりめんいりこ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく きゃべつ 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 でんぶん	油	740 32
24水	期末試験のため、給食はありません。							
25木	期末試験のため、給食はありません。							
26金	期末試験のため、給食はありません。							
29月	★郷土料理を味わおう(沖縄県)★ もずく丼(ごはん) 飲むヨーグルト ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	豚肉 大豆 ツナ 豆腐 卵 かつお節	ヨーグルト もずく	にんじん ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ どうもろこし しょうが ゴーヤ もやし パインアップル	米 三温糖 でんぶん	油	732 33
30火	ごはん 牛乳 レバニラ炒め 春雨とうずら卵のスープ	豚レバー 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	しょうが 玉ねぎ もやし	米 でんぶん 三温糖 春雨	油 ごま油	704 27

*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】 300円×18日=5400円

6月26日(金)に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。