



令和8年 6月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
1 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				日本でよく見るオレンジは、「パレスチアオレンジ」と「ネーブルオレンジ」です。どちらもビタミンCが多く、かぜの手防に役立ちます。
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく	さとう	しょうゆ	
	やさいとたまごのいために	たまご	にんじん こまつな もやし キャベツ	ごまあぶら	しょうゆ	
	すいとんじる	とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	あぶら すいとん	しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
2 (火)	おざら	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ししいたけ いもがら ほうれんそう ねぎ	おざらめん あぶら	しょうゆ	「おざら」は、山梨県の夏の郷土料理です。ほうとうより細い糸やしためんを、しょうゆ味の温かい汁につけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		ごむぎこ でんぷん あぶら		
	やさいとかまぼこのあえもの	かまぼこ	ブロッコリー もやし にんじん きゅうり	マヨネーズ	青じそドレッシング	
	とうもろこし		とうもろこし			
3 (水)	こどもパン			こどもパン		マリネとは、肉・魚・野菜などを、酢やレモン汁などで作った汁に、つけ込んだ料理のことです。つけ込むことで、素材に味や香りがしみこみ、臭みがとれたり、やわらかくなったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのマリネ	ホキ	たまねぎ レモン	でんぷん あぶら さとう	イタリアンパセリドレッシング 酢	
	キャベツのカレーソテー	ワインナー	にんじん ピーマン エリンギ キャベツ	あぶら	コンソメ スープストック	
	ひよこまめとコーンのチャウダー	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし	あぶら じゃがいも	コンソメ スープストック ペシャメルソース コーンクリームスープ	
	パインコンポート		パインコンポート			
4 (木)	えだまめじゃこごはん	ちりめんじゃこ しおこんぶ	えだまめ	こめ むぎ きょうかまい		6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を作るためには「よくかんで食べる」と「カルシウムを多く含む食べ物をとること」が大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのねぎしおやき	いか	しょうが ねぎ		しょうゆ	
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ こまつな	じゃがいも		
	ナタデココいりレモンゼリー			レモンゼリー ナタデココ		
5 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				オイスターソースは、貝の「かき」から作る、うま味のある中華調味料です。日本では「かき油」とも呼ばれています。
	メルルーサのオイスターマヨやき	メルルーサ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	オイスターソース	
	パンパンジーサラダ	とりにく	きゅうり キャベツ にんじん パプリカ		檸檬ドレッシング	
	みそワタンスープ	ぶたにく なたと みそ	にんにく しょうが にんじん ししいたけ もやし とうもろこし チンゲンサイ	あぶら ワタタン	みそラーメンスープ 鶏がらスープ	
さつまいもスティック			さつまいもスティック			
8 (月)	ぎゅうごぼうごはん	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう エリンギ こんにゃく えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	メロンは、きゅうりやすいかと同じウリ科の植物です。おいしくするために、1つの苗に1つの実だけを残して、大切に育てます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	ししゃもフライ (小麦・大豆)		あぶら		
	だいこんのうめドレッシングサラダ	かまぼこ	だいこん ほうれんそう キャベツ うめ	さとう	しょうゆ 酢	
	かきたまみそしる	とうふ わかめ たまご みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ			
	れいとうみかん		みかん			
9 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				チンゲンサイは、日本で一番多く使われている中国野菜です。病気になるのを防ぐ効果があるので、積極的に食べたい野菜です。
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ししいたけ ピーマン	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ 酢	
	きりぼしだいこんのナムル	とりにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ		韓国ナムルドレッシング	
	あさりとチンゲンサイのスープ	あさり なたと	だいこん しめじ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ		スープストック しょうゆ	
アセロラゼリー			アセロラゼリー			
10 (水)	はちみつパン			はちみつパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				バナナの皮に現れる茶色の斑点は、バナナが成熟し、甘くなったことを知らせるサインで、「シュガースポット」と呼ばれています。
	とりにくのコーンフ레이크やき	とりにく チーズ		マヨネーズ パンこ あぶら コーンフ레이크		
	キャベツとツナのソテー	ツナ	にんじん パプリカ エリンギ キャベツ アスパラガス ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも さとう	ウスターソース スープストック	
	バナナ		バナナ			
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				豆腐は、豆乳に「にがり」を加えて固めたもので、大豆から作られるので、大豆のおいしさや栄養がまっています。
	とうふハンバーグ	ぶたにく とりにく とうふ たまご ひじき	にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが にんにく	パンこ ごまあぶら さとう でんぷん	スープストック しょうゆ	
	やさいとくわがめのあえもの	かまぼこ くわがめ	もやし きゅうり とうもろこし キャベツ		ゆずかつおドレッシング	
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ	にんじん だいこん しめじ こまつな			
	あじつけこざかな	かたくりわし				
12 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				「かば焼き」は、焼き物の1つです。開いて骨をとった魚に串をさして、砂糖、水あめなどを加えた濃厚なたれにつけ、焼いた料理です。
	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	でんぷん こめこ あぶら さとう ごま	しょうゆ	
	こうやどろろのたまごとじ	とりにく さつまあげ こうやどろろ たまご	にんじん たけのこ ししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	げんまいだんごじる	みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	あぶら げんまいだんご		
	メロン		メロン			
15 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				春雨は、透明で細長い形が、春の雨に似ていることから「春雨」という名前がつきました。
	ポークシュウマイ	ポークシュウマイ (小麦・大豆・豚肉・ごま)				
	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ししいたけ パプリカ ピーマン	あぶら さとう	しょうゆ オイスターソース	
	はるさめスープ	なたと	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ	中華スープストック 鶏がらスープ しょうゆ	
いちごオムレット			いちごオムレット (小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)			

日曜日	献立名	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		調味料 (27品目対応食品)	行事 ひとことメモ													
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる																
16 (火)	むぎごはん					こめ	むぎ きょうかまい		がんもどきは、大豆の加工品のひとつです。おでんや煮物によく使われ、たっぷりの汁を吸い込み、ふんわりとした食感が特徴です。													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	さわらのねぎみそやき	さわら みそ		しょうが	ねぎ			さとう														
	だいこんとがんもどきののもの	とりにく	がんもどき	にんじん	だいこん	こんにゃく	さやいんげん	あぶら さとう		しょうゆ												
	もずくのすましじる	とうふ	かまぼこ	もずく	えのきたけ	ほうれんそう	ねぎ			しょうゆ												
	ひとくちアップルゼリー							アップルゼリー														
17 (水)	🍱 おはなし給食 🍱 「魔女の宅急便」 角野栄子 作 福音館書店																					
	きなこあげパン	きなこ						コッパン	あぶら さとう													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	にくだんごのトマトにこみ	とりにく	にくだんご (大豆・鶏肉・豚肉)	にんにく	たまねぎ	ズッキーニ	トマト	パプリカ	にんじん		マッシュルーム	パセリ										
	グリーンサラダ	ツナ		キャベツ	きゅうり	アスパラガス	とうもろこし	ブロッコリー			香味玉ねぎドレッシング											
	オレンジ							オレンジ														
18 (木)	むぎごはん					こめ	むぎ きょうかまい		「おかか和え」の「おかか」とは「かつおぶし」のことです。独特の香りとうまみ成分をもち、日本の食文化には欠かせない材料です。													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	とりにくとかぼちゃのあまからあげ	とりにく		しょうが	かぼちゃ	れんこん		でんぷん		あぶら さとう ごま	しょうゆ											
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ	にんじん	もやし	さとう		ごまあぶら	しょうゆ											
	とうふとなめこのみそじる	とうふ	みそ	にんじん	だいこん	なめこ	ごまつな	ねぎ														
19 (金)	カレーライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	りんご	こめ	むぎ	きょうかまい	あぶら	じゃがいも	カレールー	中濃ソース	桃には大きく分けて「白桃」と「黄桃」があります。黄桃は、実の色が黄色で、缶詰などに加工されることが多いです。						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	ビーンズサラダ	いんげんまめ	ひよこまめ	きゅうり	キャベツ	ヤングコーン	カリフラワー	ブロッコリー					ゆずかつおドレッシング									
	しらたままりフルーツポンチ			みかんかん	パイナップル	おうとうかん			しらたまだんご	カクテルゼリー												
22 (月)	むぎごはん					こめ	むぎ きょうかまい		ちくわは、魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて、焼いたり蒸したりして作ります。棒をぬきとった形が、竹の輪に似ているところから、竹輪(ちくわ)と名付けられました。													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	ソースチキンカツ	とりにく						こむぎこ		でんぷん	さとう	パンこ	あぶら	さとう	ウスターソース							
	あおなのびたし	ちくわ		にんじん	とうもろこし	もやし	キャベツ	ごまつな						しょうゆ								
	みそけんちんじる	あぶらあげ	みそ	こぼろ	にんじん	だいこん	こんにゃく	しめじ		ねぎ	あぶら	じゃがいも										
	ひゅうがなつゼリー									ひゅうがなつゼリー												
23 (火)	むぎごはん					こめ	むぎ きょうかまい		たまねぎは、葉の一部が成長し丸くなったものです。たまねぎは加熱する料理に使うと、甘さが増しておいしくなります。													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	モウカのさらさあげ	モウカ		しょうが				でんぷん		こめこ	あぶら		しょうゆ									
	すきやきふう	ぶたにく	とうふ	たまねぎ	はくさい	しらたき	しいたけ	ねぎ		あぶら	さとう		すきやきのたれ (小麦・大豆) しょうゆ									
	ほうれんそうのみそじる	あぶらあげ	みそ	にんじん	だいこん	えのきたけ	ほうれんそう			じゃがいも												
	グレープフルーツ			グレープフルーツ																		
24 (水)	セルフ チルドッグ	コッパン ウイナー	ウイナー	しょうが	にんにく	たまねぎ			コッパン					レモンのすっぱさは「クエン酸」によるものです。クエン酸には、体の疲れをとったり、食欲を促進させたりする効果があります。								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	レモンドレッシングサラダ			キャベツ	ブロッコリー	きゅうり	にんじん	レモン	さとう	オリーブオイル	あぶら		酢									
	ラビオリスープ	ぶたにく	ラビオリ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	にんにく	にんじん	たまねぎ	しめじ	ごまつな	あぶら				コンソメ		スープストック							
	ヨーグルト		ヨーグルト																			
25 (木)	ごもごはん	とりにく	あぶらあげ	こぼろ	にんじん	しいたけ	えだまめ	こめ	むぎ	きょうかまい	あぶら	さとう	しょうゆ	はんぺんの主な原料は、スクトウダラなどの白身魚です。ふんわりとした、なめらかな舌ざわりが特徴です。								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	さけのみそマヨやき	さけ	みそ	たまねぎ	しめじ				マヨネーズ	さとう												
	やさいのさっぱりあえ	かまぼこ		きゅうり	キャベツ	にんじん	もやし		さとう	ごまあぶら			しょうゆ									
	はんぺんのすましじる	あさり	とうふ	はんぺん	えのきたけ	ねぎ	ほうれんそう						しょうゆ									
26 (金)	むぎごはん					こめ	むぎ きょうかまい		ささみは、鶏むね肉の内側に付いている肉で、形が笹の葉に似ていることから、「ささみ」という名前がつけました。													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	ぶたにくのうめジャムがらめ	ぶたにく						こめこ		でんぷん	あぶら	うめジャム	さとう	しょうゆ								
	はなやさいとささみのあえもの	とりにく		きゅうり	にんじん	ブロッコリー	カリフラワー			さとう	ごまあぶら			酢	しょうゆ							
	キャベツのみそじる	あぶらあげ	みそ	わかめ	にんじん	だいこん	えのきたけ	キャベツ														
	オレンジ			オレンジ																		
29 (月)	🍱 おはなし給食 🍱 「こんとあき」 林明子 作 福音館書店																					
	あげどん	とりにく	あぶらあげ	たまご	しょうが	たまねぎ	にんじん	しいたけ	さやえんどう	こめ	むぎ	きょうかまい	あぶら	さとう	しょうゆ							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	キャベツのたくあんあえ	ツナ		キャベツ	にんじん	もやし	きゅうり	たくあん	さとう	ごま			しょうゆ	酢								
	えのきたけのみそじる	とうふ	みそ	だいこん	えのきたけ	ごまつな	ねぎ															
プリン								プリン														
30 (木)	ジャー ジャーめん	めん にくみそ やさい	ぶたにく	とりにく	ぶたレバー	みそ	しょうが	にんにく	たまねぎ	たけのこ	しいたけ		あぶら	さとう	ごまあぶら	でんぷん	鶏がらスープ	甜麺醤	豆板醤	スープストック	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう																				
	あおのりポテト	あおのり							じゃがいも	でんぷん	あぶら											
	フルーツあんじん			みかんかん	パイナップル	おうとうかん			あんじんとらふ (乳)	いちごゼリー												

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。