

令和8年 6月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

日	こんだて名	材料名	きいろ		あか		みどり		ちようみりょう	小学校		中学校	
			はたらくかになる	からだをつくる	からだのちようしを整える	からだのちようしを整える	からだのちようしを整える	からだのちようしを整える		からだのちようしを整える	からだのちようしを整える	からだのちようしを整える	からだのちようしを整える
1月	くろパン しおやきそば だいざマヨサラダ	パン めん あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とり	キャベツ たまねぎ もやし にんじん	にら きゅうり	とりガラスープ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	646 29.8	22.7 2.4	788 36.4	27.0 3.2			
2火	ごはん あんかけハンバーグ みそけんちんじる	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ハンバーグ あつけすり	たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく	とうふ みそ	しょうゆ わふうだし	625 24.2	16.8 2.3	768 29.6	19.6 3.1			
3水	ハヤシライス だいこんのわふう サラダ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	だいこん きゅうり	ソース す しょうゆ ケチャップ コンソメ こしょう デミグラスソース	670 22.0	20.4 2.1	822 26.2	24.5 2.7			
4木	コッペパン グラタンに ツナあえ	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	ツナ わかめ	コンソメ しお こしょう しょうゆ す	659 29.2	26.7 3.0	789 34.8	32.0 3.7			
5金	コロケサンド コンソメスープ ほうれんそうソテー	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゆう ぶたにく とり	コーン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ		ソース しお こしょう コンソメ	709 19.9	19.9 3.1	877 23.4	24.6 3.8			
8月	ごはん にくじゃが とじもやしナムル	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とり	たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが	グリーンピース もやし きゅうり	しょうゆ とりガラスープ しお	644 27.0	14.5 2.0	743 32.0	16.6 2.6			
9火	くろパン わふうスパゲッティ フロッコリーマヨサラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とり	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	フロッコリー にんじん	しょうゆ コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	584 26.7	20.6 2.3	707 32.1	24.4 2.8			
10水	さうりゃん さうりゃんのか チキンナゲット	さうりゃん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう チキンナゲット ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ	もやし にんじん たけのこ しいたけみず	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう	574 23.4	31.3 2.7	709 28.9	38.7 3.4			
11木	ホットドッグ とうふスープ ポテトカレーいため	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ウィンナー とうふ ぶたにく	はくさい にんじん ながねぎ	ベーコン たまねぎ フロッコリー	ケチャップ ソース カレーこ からしこ しお しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	599 26.7	25.9 3.3	739 33.3	32.8 4.2			
12金	ビーンズカレー もやしのナムル	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ	もやし きゅうり しょうが ながねぎ	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう	702 25.0	20.2 2.7	819 29.2	23.9 3.6			
15月	ごはん カツオカツ きりほしだいこんのもの とうふのみそじる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゆう カツオカツ あつけすり あぶらあげ	みそ とうふ ぶたにく こんぶ	ごまつな きりほしだいこん にんじん	ソース わふうだし しょうゆ	682 26.2	22.3 2.7	813 30.2	26.2 3.4			
16火	くろパン ビーフン ツナマヨサラダ	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけみず きゅうり	しょうゆ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	603 25.1	21.4 2.5	733 30.3	25.5 3.1			
17水	ぶたどん はくさいスープ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい にんじん	グリーンピース はくさい ごまつな	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう	621 26.7	14.9 2.3	712 31.8	17.0 3.1			
18木	くろパン きつねうどん きんぴらごぼう	パン うどん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ あつけすり	にんじん ながねぎ ごまつな	ごぼう しらたき	わふうだし しょうゆ	581 28.4	19.1 2.6	703 34.4	22.4 3.4			
19金	ロールパン ポークシチュー フルーツミックス	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく かんてんかん	にんにく にんじん たまねぎ パナナ	みかんかん おうとうかん	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	732 25.7	25.8 2.2	869 30.2	30.1 2.9			
22月	ごはん すぶた はるさめのわふう サラダ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく とり	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ	ピーマン しいたけみず きゅうり コーン	しょうゆ す	707 27.6	21.3 1.9	867 33.9	25.4 2.4			
23火	くろパン チーズマヨサラダ みそワンドンスープ	パン ワンドン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ チーズ	にんにく しょうが もやし はくさい	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかスープ マヨネーズ ごまドレッシング こしょう	667 27.4	27.1 3.2	785 32.3	32.4 4.0			
24水	てりやきバーガー わかめスープ キャベツソテー	パン	ぎゅうにゆう てりやきハンバーグ ウィンナー ベーコン わかめ	キャベツ コーン だいこん ながねぎ		しお こしょう しょうゆ コンソメ	626 22.0	20.1 3.8	701 24.1	22.2 4.4			
25木	ソフトフランス ほうれんそうの クリームパスタ コーンサラダ	パン さとう スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゆう ぶたにく なまクリーム ウィンナー スキムミルク	キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン	にんじん きゅうり	コンソメ しお こしょう す	660 24.3	25.2 2.2	805 29.3	30.4 2.7			
26金	ごもくごはん オムレツ じゃがいものみそじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう オムレツ こうじとうふ あぶらあげ	わかめ みそ あつけすり	にんじん しいたけみず たけのこ たまねぎ	ケチャップ ソース からしこ しょうゆ わふうだし	655 23.3	22.4 3.0	779 26.9	24.2 3.8			
29月	カレーライス わかめサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく スキムミルク わかめ	にんにく にんじん たまねぎ	とうふ きゅうり	カレーこ こしょう カレールー アップルソース しょうゆ す	710 25.7	20.4 2.9	829 30.2	24.2 4.0			
30火	ソフトフランス あげじゃがいもの ケチャップに あんにんフルーツ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あんにんかんてん	たまねぎ にんじん パナナ	みかんかん おうとうかん	ケチャップ ソース こしょう	704 18.2	22.6 1.4	901 22.0	27.2 1.9			

食物アレルギー対応給食に関する詳細献立表及び使用食材原材料表を掲載します。



一日あたりの平均	653 25.2	21.9 2.6	784 30.1	26.0 3.3
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.3	23.1 2.5

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。