



# 令和8年度 6月学校給食献立予定表



若草中学校

日曜	献立名	おもな材料						栄養量			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんにく レモン	米 油	870	26.5	30.4	3.1	
2火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (3個) 青椒肉絲 鶏団子とフォーのスープ	豚肉 えび 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ 白菜 ねぎ にんにく しょうが	米 フォー でん粉 しゅうまいの皮	846	32.8	25.7	3.0	
3水	黒糖パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 なた まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ カリフラワー きゅうり 枝豆 とうもろこし	黒糖パン パンナコッタ 焼きそば種	813	31.1	22.9	3.2	
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を食べて、歯をじょうぶにしていきたいと思います。											
4木	麦ごはん 牛乳 イワシの梅煮 かみかみごぼうサラダ かみなり汁	イワシ 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	うめ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 マヨネーズ ごま ごま油	829	29.6	29.4	2.4	
5金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごまじゃこサラダ 道産子汁	鶏肉 わかめ 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ とうもろこし	米 じゃが芋 ごま 油 バター ドレッシング	802	34.2	23.8	3.4	
8月	ごはん 牛乳 焼き肉 和風マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁	豚肉 ハム 凍り豆腐 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ ねぎ とうもろこし	米 マカロニ じゃが芋	859	34.5	23.8	3.1	
9火	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり 豆乳仕立てのみそ汁	たら みそ まぐろフレーク 生揚げ 豆乳	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ	米 春雨 油	787	34.2	21.6	3.4	
「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは、「千切り」という意味の沖縄の方言になります。											
10水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ コーンスープ アセロラミルクゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー きゅうり とうもろこし	コッパパン 砂糖 パン粉 ゼリー	878	34.0	28.1	3.8	
11木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀 オレンジ	サバ みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 水菜	枝豆 たけのこ ごぼう 大根 しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖	806	28.1	23.5	2.9	
12金	ごはん 牛乳 春巻 海藻サラダ キムチスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり 枝豆 キャベツ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 春巻の皮	792	26.5	24.9	2.9	
15～19日は地産地消ウィークです。この1週間は、大田原市内や栃木県内でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。味わっていただきます。											
15月	にらごはん 牛乳 与一くん厚焼き卵 もやしのナムル 中華スープ	卵 豚肉 豆腐 なた	牛乳	にんじん にら ほうれん草	ねぎ とうもろこし しょうが にんにく もやし きゅうり しいたけ	米 春雨 ごま ごま油 ドレッシング	798	32.0	24.2	2.6	
「与一くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、卵、にら、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。探してみよう！											
16火	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 五目きんぴら ゆばとかんぴょうのすまし汁	豚肉 さつま揚げ ゆば 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 かんぴょう しいたけ	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	888	29.0	28.0	3.0	
17水	県産小麦丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ アスパラサラダ ポトフ 県産ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ	パン 砂糖 じゃが芋	894	36.6	30.2	3.2	
18木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のごまあえ なめこ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし なめこ 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 里芋	823	33.3	25.0	3.0	
19金	※那中総体のため給食はありません。 登校する際にはお弁当を持参してください。										
22月	ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく カリフラワー とうもろこし	米 じゃが芋 油 ドレッシング	839	27.3	24.7	3.5	
23火	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 茎わかめのスープ	たら まぐろフレーク 鶏肉 なた 豆腐	牛乳 ひじき 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 枝豆 きゅうり とうもろこし たけのこ えのきたけ	米 パン粉 砂糖 ごま油	801	32.9	21.1	2.8	
24水	はちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト	ウインナー 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 エリンギ にんにく 大根 きゅうり	はちみつパン スパゲティ	836	29.8	23.4	3.0	
25木	麦ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 鶏塩肉じゃが オレンジ	納豆 ちくわ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ オレンジ しいたけ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	834	31.7	19.3	2.4	
26金	ごはん 牛乳 豚丼の具 野菜の梅かつおあえ 根菜のごま汁	豚肉 油揚げ かつおがし みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 大根 ごぼう うめ ねぎ しょうが	米 砂糖 里芋	809	31.9	22.6	3.0	
※2年生は東京自主研修のため給食はありません。											
29月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	米 でん粉 じゃが芋	830	31.0	27.5	2.5	
30火	ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー フルーツゼリーあえ ABCマカロニスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ とうもろこし にんにく みかん もも パイナップル	米 マカロニ 砂糖 じゃが芋 ゼリー	900	29.8	19.3	2.3	
計(22回)							月平均	797	29.9	23.6	2.8
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

