



# 令和8年 6月 学校給食予定献立表

世羅町学校給食センター



(中学校用)

日	曜日	献立名			主な食品（食品の働き）						エネルギー (kcal)
		主食	牛乳	おかず（主菜・副菜）	赤く体をつくる>		緑く体の調子を整える>		黄くエネルギーになる>		塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	わかめごはん		肉じゃが ココロサラダ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし こんにゃく キャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	681 2.6
2	火			小松菜と厚揚げの味噌炒め ひじきのごまマヨサラダ	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき しらすぼし	人参 小松菜	にんにく キャベツ しょうが きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	734 2.0
3	水			とりそぼろ丼 ビーフンスープ メロン	とりミンチ 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 メロン ごぼう 干しいたけ たけのこ 大根	ごはん 砂糖 ビーフン	油	740 2.5
4	木			鶏肉と大豆のさっぱり煮 アスパラの丸ごと1本揚げ ゆかり和え	鶏肉 大豆 竹輪	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ 枝豆 しょうが	ごはん てんぷん じゃが芋 小麦粉 砂糖 米粉	油	760 1.4
5	金			鯖のカレー焼き キャベツのかおり和え もずくのみそ汁	鯖 油揚げ 竹輪 みそ 豆腐	牛乳 もずく	小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	ごはん 砂糖		702 2.7
8	月			鶏肉と高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ	鶏肉 高野豆腐 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ ぶなしめじ 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく キャベツ	ごはん スパゲティ じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	787 3.8
9	火			厚揚げのココロマーボー 米粉麺のサラダ	厚揚げ ハム 豚ミンチ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 干しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん 米粉麺 砂糖 てんぷん	油 ごま ごま油	752 2.0
10	水	黒糖パン		焼きスパゲティ 梅サラダ	豚肉 かつおぶし	牛乳 あおのり しらすぼし	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ きゅうり もやし とうもろこし 大根	パン 砂糖 黒砂糖 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ	798 3.7
11	木			糸昆布の炒め煮 五色和え 青りんごゼリー	鶏肉 あげはん ツナ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	こんにゃく もやし とうもろこし	ごはん ゼリー じゃが芋 砂糖	油 ごま油	694 2.4
12	金			キーマカレー チーズ入りおひたし	大豆 チーズ 牛ミンチ かつお節 豚ミンチ	牛乳	人参 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 小麦粉 砂糖	油	691 2.4
15	月			高野豆腐の卵とじ つけものサラダ のり佃煮	高野豆腐 卵 鶏肉 竹輪	牛乳 しらすぼし のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ たくあん	ごはん 砂糖 春雨	油	698 2.6
16	火			鶏ささみのレモン風味 大根のツナ和え うどん汁	鶏肉 かまぼこ ツナ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ レモン 大根	ごはん 砂糖 てんぷん うどん	油	749 2.9
17	水			豚肉とじゃが芋の炒め煮 小松菜のナムル	豚肉 油揚げ ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく にんにく 枝豆 きゅうり しょうが もやし	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	682 1.9
18	木			さわらの味噌マヨネーズ焼き 米粉麺のスープ	さわら みそ ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ ぶなしめじ 白菜	ごはん 砂糖 米粉麺	ノンエッグマヨネーズ	799 2.5
<p>☺ たのしく食べよう ☺ 『 せらのふるさと給食 』 … 今月の食材は「にんにく」です！</p>											
19	金	ゆかりごはん		ベーコンときのこのペンネ わかめと野菜の青じそドレッシング	ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ にんにく まいたけ きゅうり	ごはん ペンネ 米粉	バター	729 2.8
22	月			豚丼 梅和え チーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ もやし ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ	ごはん 砂糖	油 ごま油	760 3.1
23	火			ゴーヤチャンプルー ビーフンのサラダ パインゼリー	豆腐 かつお節 豚肉 ハム 卵	牛乳	人参 ゴーヤ 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ	ごはん ゼリー 砂糖 ビーフン	油 ごま油	736 1.7
24	水	リッチパン		シーチキンのチーズ焼き 小松菜のクリームスープ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし	パン じゃが芋 米粉	油 ノンエッグマヨネーズ	724 4.1
25	木			鶏肉とじゃが芋のケチャップ和え わかめのサラダ ふりかけ	竹輪 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ レモン しょうが にんにく とうもろこし	ごはん 砂糖 てんぷん じゃが芋	油 ごま	664 1.8
26	金			切干チャブチェ 春雨の酢の物 小魚くん	豚肉 ハム	牛乳 わかめ いりこ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり にんにく キャベツ 切干大根	ごはん 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	652 2.0
29	月			ニッポニアニッポンライス ごぼうと竹輪のサラダ	ミートボール 竹輪	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう ぶなしめじ とうもろこし	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	729 2.7
30	火			竹輪の磯辺揚げ クレープイリチ ふわふわ汁	竹輪 豚肉 ふ	牛乳 わかめ 青のり 昆布	人参	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ こんにゃく ぶなしめじ ごぼう 大根	ごはん 小麦粉 三温糖	油 ごま油 ごま	701 3.6

毎月19日は  
楽しく食べよう ～せらのふるさと給食～  
世羅町で作られた旬の食べ物を使って料理します。  
世羅の旬の食べ物を知り、みんなで味わい、作ってくだ  
さっている人に感謝する気持ちを持ちましょう。



\*学校給食では、地産地消を進めています\*  
今月の世羅産食材は、「米」「アスパラガス」「小松菜」「米粉  
麺」「卵」の予定です。