



# 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



(小学校用)

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	牛乳	にくじゃが ココロサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ どうもろこし こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	571 2.2
2	火			こまつなとあつあげのみそいため ひじきのごまマヨサラダ	ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき しらすほし	にんじん こまつな	にんにく キャベツ しょうが きゅうり ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	600 1.7
3	水			とりそぼろどん ビーフンスープ メロン	とりミンチ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ メロン ごぼう ほししいたけ たけのこ だいこん	ごはん さとう ピーマン	あぶら	606 2.0
4	木			とりにくとだいのさっぱりに アスパラのまるごといっほんあげ ゆかりあえ	とりにく だいの ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ えだまめ しょうが	ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら	625 1.2
5	金			さばのカレーやき キャベツのかおりあえ もずくのみそしる	さば あぶらあげ ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	ごはん さとう		574 2.3
8	月	たけのこごはん		とりにくとどうやどうふのもの スパゲティサラダ	とりにく どうやどうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ ぶなしめじ たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ	ごはん スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	632 3.1
9	火			あつあげのココロマーボー こめこめんのサラダ	あつあげ ハム ぶたミンチ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん こめこめん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	603 1.7
10	水	こくとうパン		やきスパゲティ うめサラダ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの しらすほし	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし どうもろこし だいこん	パン さとう くろざとう スパゲティ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	641 2.8
11	木			いとこんぶのいために ごしきあえ あおりんごゼリー	とりにく あげはん ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく もやし どうもろこし	ごはん ゼリー じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	576 2.0
12	金			キーマカレー チーズいりおひたし	だいの かつおぶし ぎゅうミンチ チーズ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	562 1.9
15	月			どうやどうふのたまごとじ つけものサラダ のりつくだに	ちくわ たまご とりにく どうやどうふ	ぎゅうにゅう しらすほし のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ たくあん	ごはん さとう はるさめ	あぶら	573 2.1
16	火			とりささみのレモンふうみ だいこんのツナあえ うどんじる	とりにく かまぼこ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ レモン だいこん	ごはん さとう でんぷん うどん	あぶら	606 2.4
17	水			ぶたにくとじゃがいものいために こまつなのナムル	ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎこんにゃく にんにく えだまめ きゅうり しょうが もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	554 1.6
18	木			さわらのみそマヨネーズやき こめこめんのスープ	さわら みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ はくさい	ごはん さとう こめこめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	654 2.0
☺ 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！											
19	金	ゆかりごはん		ベーコンときのこのペンネ わかめとやさいのあおじそドレッシング	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ どうもろこし ぶなしめじ にんにく まいたけ きゅうり	ごはん ペンネ こめこ	バター	581 2.4
22	月			ぶたどん うめあえ チーズ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ もやし ごぼうこんにゃく しょうが キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	621 2.2
23	火			ゴーヤチャンプルー ピーマンのサラダ パインゼリー	どうふ かつおぶし ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん ゼリー さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら	593 1.5
24	水	リッチパン		シーチキンのチーズやき こまつなのクリームスープ	ツナ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ どうもろこし	パン じゃがいも こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	563 3.2
25	木			とりにくとじゃがいものケチャップあえ わかめのサラダ ふりかけ	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ レモン しょうが にんにく どうもろこし	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	534 1.7
26	金			きりぼしチャプチェ はるさめのすのもの こざかなくん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ きりぼしだいこん	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	535 1.8
29	月			ニッポニアニッポンライス ごぼうとちくわのサラダ	ミートボール ちくわ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう ぶなしめじ どうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	595 2.1
30	火			ちくわのいそべあげ クービリチ ふわふわじる	ちくわ ぶたにく ふ	ぎゅうにゅう わかめ あおりの こんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ こんにゃく ぶなしめじ ごぼう だいこん	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	564 2.7

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。