

令和8年度
6月給食献立予定表
野木中学校
給食目標
「正しい食事のマナーを
身につけよう」

曜 日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
県民の日献立								
15 (月)	ご飯 牛乳 やしおますフライ(ソース) かんぴょうのうま煮 にらのかき玉汁 ヨーグルト		牛乳			米		870 31.7 26.1 2.8
16 (火)	ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが 小松菜のみそ汁	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやえんどう 人参 小松菜	生姜 しいたけ かんぴょう 玉ねぎ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 でん粉	油 油	856 31.4 21.3 2.8
17 (水)	ご飯 牛乳 豚肉とアスパラのおろぼんちー 具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	アスパラガス 小松菜	生姜 大根 しいたけ 葱	米 じゃがいも	油	814 32.3 23.7 2.3
18 (木)	米粉パン 牛乳 トマトぶっかけうどん ちくわの磯部揚げ ごまあえ	豚肉 ちくわ	牛乳 青のり	トマト 水菜 ほうれん草 人参	にんにく しいたけ 玉ねぎ キャベツ	米粉パン うどん 米粉 砂糖 ごま	油 油 ごま	839 35.8 26.1 3.8
22 (月)	ご飯 牛乳 豚肉のソース漬け バジルポテト 豆腐とえのきと卵のスープ	豚肉 ★ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 バジル ほうれん草	玉ねぎ セロリ えのき茸	米 じゃがいも でん粉	ごま	900 36.6 26.2 3.5
23 (火)	フィッシュバーガー(ソース) 牛乳 ラビオリスープ とうもろこし	すけそうだら ★ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン でんぶん パン粉 じゃがいも マカロニ 小麦 パン粉	油	875 35.0 22.8 3.5
24 (水)	豚キムチ丼 牛乳 モロヘイヤスープ 厚焼き卵	豚肉 みそ ★ベーコン 卵	牛乳	人参 にら モロヘイヤ	にんにく 生姜 エリンギ 玉ねぎ 白菜キムチ 葱 玉ねぎ コーン	米 でんぶん 砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	806 30.8 22.5 3.5
25 (木)	黒パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 こんにやくサラダ 枝豆ポタージュ	鶏肉 ★ベーコン	牛乳 生クリーム	枝豆	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 こんにやく 小麦粉	油 ドレッシング バター	824 37.4 31.3 4.0
26 (金)	ご飯 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ トマトと卵のスープ	豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳	にら トマト	生姜 ごぼう 玉ねぎ コーン	米 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま	842 30.6 23.9 2.4
29 (月)	ご飯 牛乳 モロのケチャップソースかけ ピーマンとじゃこの炒め物 卵とじみそ汁	モロ かつお節 卵 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン 人参	生姜 玉ねぎ 玉ねぎ もやし 葱	でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	806 32.9 19.4 3.2
30 (火)	ツナサンド 牛乳 オムレツ サマーシチュー	ツナ 卵 鶏肉 鶏肉	牛乳	トマトピューレ 人参 トマト	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン でん粉 じゃがいも	★マヨネーズ 油 油	816 35.8 29.4 3.1

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ ★印は、卵不使用食品です。

毎月18日は、のぎ地産地消の日です。



基準エネルギー	830 Kcal	平均	845
基準たんぱく質	27.0g～41.5g	平均	32.9
基準脂質	18.4g～27.7g	平均	25.5
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1