

令和 8 年 6 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
1 (月)	ごはん					こめ		611	744
	牛乳		牛乳					23.3	28
	トック	とり肉		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ	トック	ごま		
	韓国風炒め物	ぶた肉		にんじん にはら	木くらげ キャベツ	さとう はるさめ	ごま油 ごま		
2 (火)	コッパン					コッパン		594	782
	牛乳		牛乳					24.8	31.5
	カレーうどん	ぶた肉 ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	うどん			
	大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま		
	チーズ		チーズ						
3 (水)	ごはん					こめ		578	745
	牛乳		牛乳					21.5	28.1
	豚汁	ぶた肉 あつあげ 麦みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	じゃがいも			
	ちくわのがまだす揚げ	ちくわ		にんじん		小麦粉	油		
	きゅうりともやしのごま酢和え				きゅうり もやし	さとう	ごま		
4 (木)	コッパン					コッパン		591	766
	牛乳		牛乳					29	36.1
	白インゲン豆のポタージュ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン				
	鶏肉のハーブ焼き	とり肉					オリーブオイル		
	野菜のレモン和え				キャベツ きゅうり	さとう			
5 (金)	ごはん					こめ		595	767
	牛乳		牛乳					24.3	31.1
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐 とり肉 てんぷら		にんじん イゲコ	たまねぎ キャベツ	さとう			
	ししゃもフライ		ししゃもフライ				油		
	きゅうりのひじき和え		しそ味ひじき	にんじん	きゅうり				
8 (月)	ごはん					こめ		623	735
	牛乳		牛乳					23.9	27.6
	ふしめん汁	とり肉 はんぺん		ねぎ	たまねぎ しいたけ	ふしめん			
	厚焼卵	厚焼卵							
	五目きんぴら	ぶた肉 てんぷら		にんじん イゲコ	こんにゃく ごぼう	さとう	ごま 油		
9 (火)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		587	786
	牛乳		牛乳					27.4	35.3
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん	木くらげ キャベツ 深ねぎ	ビーフ			
	鶏肉とレバーのみそがらめ	とり肉 いか-竜田揚げ 米みそ		ピーマン 赤ピーマン		でん粉 さとう	油 アーモンド		
10 (水)	ごはん					こめ		688	827
	牛乳		牛乳					28.6	33.8
	五目豆	とり肉 てんぷら 大豆	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう グリルビ-ス	じゃがいも さとう	油		
	いわし梅の香揚げ		いわし梅香あげ				油		
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま			
11 (木)	パン					パン		567	777
	牛乳		牛乳					25.8	33
	タイビーエン	ぶた肉 はんぺん うずらの卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ 木くらげ キャベツ	はるさめ	ごま油		
	シューマイ	シューマイ							
	もやしとコーンの中華和え				もやし コーン	さとう	ごま油 ごま		
12 (金)	なすとひき肉のカレー(麦ごはん)	ぶた肉	チーズ 人参	にんじん	たまねぎ なす グリルビ-ス りんご	こめ むぎ	じゃがいも	635	774
	牛乳		牛乳					23.3	28
	わかめサラダ		わかめ ちりめん		キャベツ きゅうり みかん	さとう	油		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

12日(金) 高野小4年生 社会科見学

今月の献立について

3日(水) いのりの日

「がまだす」は島原弁で「がんばる」という意味があります。がまだす揚げは、にんにくや島原市特産のにんじんを衣に使ったちくわ揚げです。

5日(金) かみかみメニュー

歯と口の健康週間にちなみ、噛みごたえがあり、カルシウムたっぷりのメニューです。

10日(水) いわし梅香揚げ(入梅(11日))

入梅とは暦の上で、梅雨のはじまりを意味します。

12日(金) なすとひき肉のカレー

季節の野菜「なす」を使ったカレーです。

令和 8 年 6 月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15 (月)	ごはん					こめ		595	723
	牛乳		牛乳					27.8	33.8
	貝だくさんみそ汁	とり肉 凍り豆腐 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも			
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶた肉		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	さとう	ごま油		
16 (火)	米粉パン					米粉パン		652	887
	牛乳		牛乳					26.4	34.9
	ツナの青じそスパゲッティ	ツナ ベーコン		にんじん 青じそ	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	油		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油 ごま		
	小玉すいか				すいか				
17 (水)	ごはん					こめ		657	795
	牛乳		牛乳					25.9	30.3
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ 麦みそ		かぼちゃ ねぎ	えのきたけ たまねぎ				
	ぶりの竜田揚げ	フリ				でん粉	油		
	きゅうりの昆布和え		塩昆布		きゅうり				
18 (木)	横割りコッパン					コッパン		610	803
	牛乳		牛乳					27	34.6
	キャロットポタージュ	とり肉	生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	マーガリン		
	ドライカレー	ぶた肉 ガルソウ		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース				
	スライスきゅうり				きゅうり				
19 (金)	麦ごはん					こめ むぎ		619	754
	牛乳		牛乳					26.8	32.6
	マーボー豆腐	ぶた肉 木綿豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	ごま油		
	パンバンジー	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ねりごま		
22 (月)	シシユージューシー	ぶた肉	昆布	にんじん イゲツ	しいたけ	こめ さとう		551	700
	牛乳		牛乳					21.5	26.6
	もずくスープ	魚そうめん 木綿豆腐	もずく		たまねぎ 深ねぎ				
	ミンチカツ	ミンチカツ					油		
	キャベツのゆかり和え			にんじん	キャベツ				
23 (火)	レーズンパン					レーズンパン		594	830
	牛乳		牛乳					26.6	35.2
	けんちんうどん	とり肉		にんじん ねぎ	ごぼう	うどん 里芋	ごま油		
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆	煮干			でん粉 さとう	油 ごま		
	ミニトマト		ミニトマト						
24 (水)	麦ごはん					こめ むぎ		629	749
	牛乳		牛乳					25.7	30.2
	八宝菜	ぶた肉 はんぺん うずらの卵		にんじん	たまねぎ たけのこ 木くらげ キャベツ	さとう でん粉			
	中華風酢の物	とり肉		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま油		
	ショア(プレーン)		ショア						
25 (木)	はちみつパン					はちみつパン		539	754
	牛乳		牛乳					24	31.9
	トマト味の肉じゃが	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	バター 油		
	チキンごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油		
26 (金)	ごはん					こめ		624	750
	牛乳		牛乳					26.8	31.9
	かきたま汁	木綿豆腐 はんぺん 卵		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でん粉			
	いわしの生姜煮	いわし生姜煮							
	茎わかめのきんぴら	ぶた肉 てんぷら 大豆	茎わかめ	にんじん イゲツ		さとう			
29 (月)	キムチチャーハン(麦ごはん)	ぶたもも肉		にんじん ピーマン	白菜炒め	こめ むぎ	ごま	633	764
	牛乳		牛乳					23	27.4
	わかめスープ	とり肉 木綿豆腐 はんぺん	わかめ	ねぎ	たまねぎ		ごま油 ごま		
	春巻き	春巻き					油		
	きゅうりともやしの南蛮漬け				きゅうり もやし	さとう	ごま油		
30 (火)	コッパン					コッパン		586	781
	牛乳		牛乳					23.7	30.7
	なすとトマトのスパゲッティ	ぶた肉		にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ しめじ	スパゲッティ			
	カラフルサラダ		赤ピーマン		キャベツ きゅうり コーン	さとう	油		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

おもな行事予定

17日(水) 湯江小4年生 社会科見学

今月の献立について

15日(月) フェーズフリー給食

フェーズフリーとは普段の暮らしと災害時の暮らしの垣根をなくすという意味です。もしも、全国的に大きな災害が起こった場合、まずは身近にある食材が給食に使われると想定されます。日頃より、地産地消を意識した給食づくりを行っています。この地産地消こそがフェーズフリーになるのではないかと考え、地元の食材をたくさん使った献立をフェーズフリー給食としました。