



令和8年度

# 6月 学校給食予定献立表



←HP

Instagram →



山陽小野田市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主食	牛乳	主菜・副菜	主 な 材 料						栄 養 価		家庭で とりたい 食品
					主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
					たんぱく質 (カルシウムなど)	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めん いも・砂糖	種実類 油脂類						
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。													
1 月	ごはん	牛肉とらたきの甘辛煮	牛乳	牛肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん	しらたき 砂糖	油	596	747	くだもの		
		おごろさん団子汁		豚肉 みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう 干ししいたけ	米	24.5	29.8				
2 火	ごはん	ふわふわ丼	牛乳	たまご 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	麩 でんぷん	米	568	706	乳製品		
		ブロッコリーのごまドレ和え		鶏ささみ水煮	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	ごまドレッシング	25.0	30.7				
3 水	米粉パン はちみつ&マーガリン	スパゲッティナポリタン	牛乳	ウインナー	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲッティ 砂糖	油	630	754	たまご		
		フレンチサラダ		ロースハム	にんじん	キャベツ アスパラガス	パン はちみつ マーガリン	23.3	28.0				
【歯と口の健康週間】6月4日(木)～6月10日(水) カルシウムやビタミンDの多い食品や、噛み応えのある食品を多く取り入れています(太字と下線で示しています)。ひと口30回を目安に、しっかり噛んで食べましょう。													
4 木	鮭わかめごはん	じゃがいもとうま煮	牛乳	鶏肉 生揚げ	にんじん	たまねぎ れんこん グリンピース	ごんやく じゃがいも 砂糖	油	609	743	さかな		
		海藻サラダ		まぐろ水煮	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	25.7	30.9				
5 金	米粉パン いちごジャム	ごぼうのポタージュ	牛乳	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし	じゃがいも	649	814	種実類			
		イカカツ		いか			でんぷん パン粉 砂糖	24.3	30.0				
8 月	ごはん 1食してむじき	生揚げのそぼろ煮	牛乳	生揚げ 豚ひき肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	しらたき さといも 砂糖	油	589	732	乳製品		
		甘酢和え		鶏ささみ水煮	にんじん	もやし きゅうり キャベツ	米	23.5	28.5				
9 火	ごはん	かみかみ丼の具	牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉	にんじん	切り干し大根 たまねぎ 枝豆	砂糖 でんぷん	油	654	788	いも類		
		うずら卵と野菜のスープ		うずら卵 焼き豚 豆腐	にんじん ねぎ	もやし キャベツ きくらげ		24.6	29.6				
10 水	丸型横割りパン 1食ケチャップ	ハンバーグ	牛乳	豚肉 鶏肉	にんじん	たまねぎ	でんぷん	669	760	たまご			
		ポイルキャベツ/スライスチーズ		チーズ 生乳	にんじん	キャベツ	パン	29.6	33.0				
【入梅】入梅は、暦の上で梅の実が熟し、梅雨が始まる頃を表します。この時期は食欲が落ちやすいため、さっぱりした味や旬の食材を取り入れた食事をしましょう。													
11 木	ゆかりごはん	いわしのかんろ煮	牛乳	いわし	にんじん	ミニトマト 赤しそ	砂糖 でんぷん	油	577	719	やさい		
		豆乳汁		豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ	にんじん ねぎ	キャベツ	米	28.1	34.1				
12 金	米粉パン マーシャルピーンズ	ポテトサラダ	牛乳	ロースハム	にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	エッグレスマヨネーズ	611	759	くだもの		
		肉団子スープ		ミートボール	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン	23.0	27.4				
【地場産給食週間】6月15日(月)～19日(金) 市内や山口県内でとれた食材をたくさん使った給食を実施します。ふるさとの味、旬の味を楽しみましょう。													
15 月	ごはん	麻婆大根	牛乳	豚ひき肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ	だいこん たけのこ きくらげ	砂糖 でんぷん	ごま油	589	729	乳製品		
		ねぎ三味の棒棒鶏		鶏ささみ	ねぎ にんじん	もやし	砂糖	26.1	31.6				
16 火	ごはん	スタミナ炒め	牛乳	豚肉 みそ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	574	703	種実類		
		かきたま汁		豆腐 たまご 鶏肉	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	でんぷん	27.6	33.7				
17 水	米粉パン 県産ほんかんジャム	カレーうどん	牛乳	豚肉	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	600	725	いも類			
		ハムと大豆のサラダ		ロースハム 水煮大豆	アスパラガス	キャベツ きゅうり ゆず吉	パン 県産ほんかんジャム	24.4	29.2				
18 木	ごはん	県産レンコ鯛のフライ	牛乳	レンコ鯛	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 パン粉 でんぷん	587	719	くだもの			
		のりの減塩みそ汁		豆腐 みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	26.1	29.8				
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
19 金	豆乳パン	鶏肉と大豆のトマト煮	牛乳	鶏肉 ベーコン 水煮大豆	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	583	704	たまご			
		ほうれん草の炒め物		豆乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし	パン 砂糖	28.3	34.5				
【おにぎりの日】1987年に石川県中能登町の遺跡から日本最古の「おにぎりの化石」が発見されたことに由来しています。米食の普及や、人や人を結ぶおにぎりの魅力を再確認する日とも言われています。													
22 月	ごはん 焼きのり	キンパ風おにぎりの具	牛乳	牛ひき肉 みそ	にんじん ほうれん草	白菜キムチ もやし たくあん しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油	588	731	やさい		
		水餃子スープ		水餃子 鶏肉	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	米	22.7	27.5				
23 火	ごはん	肉じゃが	牛乳	豚肉 生揚げ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	573	712	かいそう		
		オーロラ和え		お魚ソーセージ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	米	22.8	28.0				
24 水	背割りパン 1食タルタルソース	白身魚フライ	牛乳	ホキ			パン粉 でんぷん	油	619	737	種実類		
		ゆでブロッコリー		ベーコン レンズまめ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン	25.5	30.5				
25 木	ごはん	ちゃんこ鍋	牛乳	鶏肉 団子 豆腐 油揚げ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	はるさめ しらたき	569	700	いも類			
		ごま和え		かまぼこ	にんじん こまつな	きゅうり もやし	砂糖	22.8	27.7				
【沖縄慰霊の日】6月23日は、沖縄での組織的な戦闘が終わった日とされ、平和を祈る「慰霊の日」と定められています。今日は、沖縄の郷土料理でもあるマーミナチャンプルーなど沖縄づくしの献立になっています。													
26 金	黒糖パン	マーミナチャンプルー	牛乳	豚ひき肉 豆腐 たまご かつお節	にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま油	596	716	くだもの		
		もずくスープ		ベーコン	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖	25.3	30.4				
29 月	ごはん	八宝菜	牛乳	豚肉 いか うずら卵	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン 干ししいたけ	砂糖 でんぷん	油	635	760	さかな		
		春巻き			にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	米	24.3	29.2				
30 火	麦ごはん	ビーフカレー	牛乳	牛肉	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	はるさめ 小麦	油	606	757	たまご		
		フルーツカクテル				みかん バイナッブル もも アロト	米 麦	20.1	24.4				

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

