令和８年度

６月分　給食献立予定表（小学校）

真岡市立第一学校給食センター

日付	こんだてめい				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1（月）	ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご ほうれん草ののり酢あえ ひき肉ごまじゃが		651 26.2 19.1	卵　とり肉 かまぼこ ぶた肉 厚あげ	牛乳 もずく のり	にんじん ほうれん草	たけのこ　グリンピース もやし　しらたき とうもろこし　しいたけ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま
2（火）	アップルパン	牛乳	ＴＯＦＵナゲット② コールスローサラダ ひよこ豆のカレースープ		676 21.3 28.8	とうふ 魚肉　豆乳 卵黄　ベーコン ひよこ豆	牛乳	にんじん パセリ	りんご　とうもろこし たまねぎ　グリンピース キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	マーガリン 油 アーモンド ドレッシング
3（水）	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしの中華サラダ むらくも汁　あじさいゼリー		646 24.6 18.0	とり肉 大豆 みそ とうふ　卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	なす　えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり	米 はるさめ さとう でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング
4（木）	ミルク食パン ミックスジャム	牛乳	チキンのオーブン焼き ツナと野菜のサラダ 白いんげん豆のクリームスープ	歯と口の健康週間	758 30.9 31.7	とり肉 まぐろ ウインナー 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	パプリカ パセリ にんじん	いちご　たまねぎ りんご　グリンピース キャベツ　とうもろこし きゅうり　マッシュルーム	パン さとう パン粉 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油
5（金）	ごはん のり香味	牛乳	さばのみそ煮 五目きんぴら 野菜のごま汁		689 26.6 25.6	さば　みそ ぶた肉 さつまあげ とり肉 油あげ	牛乳 のり 青のり 茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく はくさい	米 さとう じゃがいも さといも	ごま 油
8（月）	ごはん	牛乳	ごぼう入りハンバーグおろしソース たくあんあえ いものこ汁		584 22.6 16.1	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ　だいこん ごぼう　キャベツ きゅうり　かんきつ果汁 こんにゃく しめじ ねぎ	米 パン粉 さとう でん粉　さといも	ごま 油
9（火）	コッペパン チョコ 大豆	牛乳	とり肉の香草焼き　アーモンドサラダ アルファベットスープ セノビーゼリー		627 25.5 25.1	大豆粉 とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳酸菌飲料	パプリカ パセリ ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	パン さとう パン粉 マカロニ じゃがいも	油 アーモンド ごま ドレッシング
10（水）	ごはん	牛乳	国産具材の肉春巻 中華風サラダ ひらひらワンタンスープ		606 18.2 18.0	ぶた肉 ハム なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ　はくさい たまねぎ　ねぎ きゅうり もやし	米 さとう はるさめ 小麦粉 ワンタン	豚脂 油 ごま油
11（木）	ナン	牛乳 ミルメークコーヒー	ハムと野菜のマリネ キーマカレー ポケモンチーズ		605 28.4 27.8	ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん パプリカ トマト	きゅうり　グリンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし	ナン さとう 小麦粉 でん粉	油 豚脂
12（金）	三色ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 さつまいも汁 国産さくらんぼゼリー		697 30.6 19.1	とり肉 大豆　みそ 卵　とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん　さくらんぼ しいたけ ねぎ こんにゃく	米 さとう でん粉 さつまいも	油
15（月）	ごはん	牛乳	**★ 県民の日給食･いちごの日給食** ヤシオマスの塩焼き　かんぴょうｻﾗﾀﾞ 県産みそ汁　栃木県民の日デザート	★	654 29.0 21.4	ヤシオマス かまぼこ ぶた肉　豆乳クリーム とうふ　油あげ　みそ	牛乳	にんじん にら	かんぴょう　ねぎ きゅうり　いちご キャベツ もやし	米 さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま 油
16（火）	お弁当の日　しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪										
17（水）	うどん	牛乳	野菜入り焼き肉 にらともやしのナムル マーボーかきたまスープ	地産地消週間	620 27.8 23.7	ぶた肉 とり肉 なると 卵　みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ　ねぎ ごぼう　しいたけ もやし きゅうり	うどん でん粉 さとう	油 ごま ごま油 ドレッシング
18（木）	シェルパン	牛乳	スラッピージョー ブロッコリーサラダ 県産野菜のコンソメスープ		576 26.0 20.8	ぶた肉 とり肉 大豆 かまぼこ	牛乳	ピーマン トマト パセリ ブロッコリー にんじん	しいたけ　もやし たまねぎ とうもろこし みかん　ゆず	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング
19（金）	もち麦ごはん	牛乳	国産豚肉のコロッケ・ソース 切干大根とツナのごまあえ 県産なめこ汁	★	717 20.6 25.4	ぶた肉　みそ まぐろ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　ねぎ だいこん きゅうり なめこ	米　大麦 じゃがいも さとう パン粉	豚脂 油 ごま ドレッシング
22（月）	ごはん	牛乳	肉シュウマイ② 糸かまぼことわかめのあえもの 中華風スープ		657 22.9 21.0	とり肉 ぶた肉 卵白 かまぼこ　なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ　たけのこ もやし　きくらげ キャベツ　しいたけ はくさい	米 小麦粉 でん粉	豚脂 ごま ドレッシング ごま油
23（火）	コッペパン	牛乳	**★ 地産地消給食 ★** **☘ 世界の料理シリーズ　ブラジル編 ☘** ロングウインナー ☘チリコンカン　☘カンジャ		622 28.4 24.9	ウインナー ぶた肉 ひよこ豆 大豆 とり肉　ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー	パン じゃがいも	油
24（水）	ごはん	牛乳	**★ 真岡西小学校リクエスト給食 ★** とりのから揚げ　磯辺あえ カレー　洋梨のタルト		745 23.0 26.2	とり肉 卵	牛乳 のり 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん トマト	もやし たまねぎ りんご 洋梨	米　小麦粉 さとう でん粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 アーモンド ごま油 マーガリン
25（木）	ミルク食パン とちあいかジャム	牛乳	オムレツのトマトソース マカロニサラダ コーンポタージュ		697 27.2 22.0	卵 ハム ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	いちご　とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ 小麦粉 でん粉	油 オリーブオイル ドレッシング マーガリン
26（金）	ごはん	牛乳	国産あじフライ ごま酢あえ けんちん汁		610 24.1 18.7	あじ とり肉	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	キャベツ　ごぼう もやし　ねぎ だいこん はくさい	米 パン粉 さとう さといも	油 ごま
29（月）	ごはん 瀬戸風味	牛乳	さんまかぼすレモン煮 ひじきのあえもの 肉団子と春雨のスープ		618 22.4 21.7	いわし節 かつお節 卵　さんま かまぼこ ぶた肉 とり肉	牛乳 のり 青のり ひじき	小松菜 にんじん	かぼす　とうもろこし レモン　たまねぎ きゅうり　ねぎ キャベツ　きくらげ	米　さとう でん粉 はるさめ	ごま ドレッシング
30（火）	はちみつパン	牛乳	**☘ 世界の料理シリーズ　イギリス編 ☘** ☘スコッチエッグ・ケチャップ ☘コロネーションサラダ　オニオンスープ		661 26.9 26.9	卵 ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム	パン さとう はちみつ パン粉	豚脂 ノンエッグマヨネーズ 油

★ 表示している栄養価は、中学年（３・４年生）の栄養価を表示しています。　★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年１人１回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33ｇ、脂質14～22ｇ

★ 6月4日（木）～１０日（水）まで「歯と口の健康週間」、６月１５日（月）～１９日（金）まで「地産地消週間」を実施します。

★ ６月から「世界の料理シリーズ」として、給食で外国の料理を紹介していきます。お楽しみに♪

令和８年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。