



# 6月 給食献立表



2026年 6月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1月	ご飯 ホイコーロー ニラ玉スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、あかみそ たまご	ごはん、あぶら かたくりこ さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、しめじ、しょうが にんにく、ほししいたけ、にら	582 kcal 25.1 g 17.8 g 1.8 g	ホイコーローは、豚肉とキャベツの みそ炒めです。ごはんがすすむ献立 です。
2火	減量麦ご飯 しょうゆラーメン ツナとキャベツの旨酢あえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、ツナ ひじき	むぎごはん、やきそばめん あぶら、さとう かたくりこ	しょうが、キャベツ、まごも もやし、にんじん、チンゲンサイ こまつな、にんにく	625 kcal 23.2 g 21.1 g 2.2 g	めんが主食のラーメンです。 麦ごはんの少ない量がつきます。
3水	麦ご飯 小松菜のかみかみあえ 五目うま煮 かたやき		ぎゅうにゅう、いか とりにく、 がんもどき	むぎごはん、さとう あぶら、ごま じゃがいも かたやき	にんじん、たまねぎ、こんにゃく さやいんげん、こまつな もやし、にんにく きりぼしだいこん	633 kcal 23.0 g 16.2 g 1.4 g	かみかみメニューで、かたやきが出 ます。かたやきは伊賀地方のお菓子 で昔は忍者の携帯食だったといわ れています。
4木	コッペパン チリポテト ジャム キャベツと肉団子のスープ煮		ぎゅうにゅう とりひきにく	コッペパン、あぶら かたくりこ、ほろさめ じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな きりぼしだいこん、いちごジャム	616 kcal 21.6 g 26.3 g 2.3 g	ドライカレーに三重県産のひきわり 大豆がたくさんはいっています。ス ライスパンにはさんでいただきました しょう。
5金	麦ご飯 さばのしょうが煮 信田あえ 真だくさんみそ汁		ぎゅうにゅう、さば あぶらあげ、みそ	むぎごはん さとう	しょうが、キャベツ にんじん、もやし、だいこん たまねぎ、つきこんにゃく しめじ、ねぎ	599 kcal 26.3 g 19.4 g 2.1 g	さばをしょうがといっしょにしょう ゆ味で煮ました。 さばは青みの魚で栄養がいっぱい です。
8月	ご飯 肉豆腐 カリカリじゃこサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく やきとうふ ちりめんじゃこ	ごはん、あぶら さとう ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう ねぎ、もやし、キャベツ ほししいたけ、しらたき こまつな	592 kcal 17.7 g 17.7 g 1.7 g	ゆでた野菜の上にオープンで焼い たちりめんじゃこのせたまサラダで す。
9火	ポークカレー 切り干し大根のサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、きりぼしだいこん キャベツ、こまつな	633 kcal 21.3 g 19.2 g 2.1 g	学校のカレーは、油と小麦粉で作っ たルーで仕上げられています。 手作りのやさしい味のルーライス です。
10水	麦ご飯 あじのごまみそがらめ おひたし もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう あじ、あかみそ もずく、とうふ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごま	キャベツ、にんじん もやし、たまねぎ えのきたけ、こまつな	603 kcal 26.9 g 18.3 g 1.9 g	あじに下味、粉をつけて油で揚げた 物に、ごま、みそでつくったソースを からめました。
11木	ミルクパン 豆乳シチュー マカロニサラダ		ぎゅうにゅう とりにく、とうにゅう ロースハム	ミルクパン、あぶら じゃがいも、こめこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、ホールコーン クリームコーン、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、にんじん	578 kcal 22.8 g 23.2 g 2.4 g	
12金	麦ご飯 ツナふりかけ 五目豆 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう ツナ、とりにく、だいず こんが、みそ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく ほししいたけ、キャベツ たまねぎ、もやし、ねぎ	598 kcal 24.1 g 17.0 g 2.5 g	ツナふりかけは、ツナを炒めて味付 けた手作りのものです。
15月	ご飯 ししゃもフライ 添え野菜 じゃがたま汁		ぎゅうにゅう、ししゃも あぶらあげ、わかめ みそ	ごはん、あぶら こむぎこ、パンこ じゃがいも	キャベツ、にんじん ホールコーン、たまねぎ しめじ、ねぎ	640 kcal 27.0 g 19.1 g 2.7 g	パリッ子給食:きくらげ 名張でとれたたまねぎとじゃがいも をみそ汁に入れました。
16火	キムタクチャーハン ほろさめスープ フレッシュコッパン		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	むぎごはん さとう、あぶら ごまあぶら、ほろさめ	しょうが、にんじん、たまねぎ にら、ほろさめ、キムチづけ たくあんづけ、キャベツ チンゲンサイ、パイ	578 kcal 20.5 g 17.2 g 2.4 g	ほろさめのキムチづけとたくあんづ けを炒めて味付けし、ごはんにまぜ あわせました。
17水	麦ご飯 小松菜の炒め物 冷奴 切り干し大根の煮物		ぎゅうにゅう うましとうふ、ベーコン ぶたにく	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、きりぼしだいこん こんにゃく、さやいんげん	589 kcal 22.0 g 16.0 g 1.6 g	冷奴は、井村屋で作られたもので す。 三重県産の大豆と海洋深層水を使 った豆腐です。
18木	減量パン スパゲティナポリタン ひじきサラダ コアコアプラス		ぎゅうにゅう、いか ウインナー、ツナみずじ ひじき コアコアプラス	げんりょうパン、あぶら スパゲティ、さとう オリーブあぶら	たまねぎ、にんにく、エリンギ ホールトマト、ピーマン、キャベツ にんじん、ホールコーン、こまつな	609 kcal 25.9 g 20.4 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 パリッ子給食:トマト 名張でとれた完熟トマトをつかっ て、ナポリタンにしました。
19金	麦ご飯 肉じゃが いんげんのごまあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく あつあげ、やきちくわ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう ねりごま、ごま	たまねぎ、つきこんにゃく にんじん、グリーンピース さやいんげん、キャベツ	613 kcal 24.0 g 17.3 g 1.3 g	みえ地物一番給食の日 パリッ子給食:じゃがいも 肉じゃがのじゃがいもは、名張でと れたものです。
22月	ご飯 ちくわのパン粉焼き ゆかりあえ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう やきちくわ、ぶたにく ひじき、あつあげ	ごはん、あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ、くるごとう じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり つきこんにゃく、さやいんげん	624 kcal 24.0 g 20.0 g 2.1 g	ちくわのパン粉焼きは、ちくわにノ ンエッグマヨネーズとパン粉をつか て、オープンで焼きました。
23火	麦ご飯 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう ぶたにく、うずらたまご だいず、かえりじゃこ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、チンゲンサイ	649 kcal 29.5 g 20.9 g 1.4 g	パリッ子給食:きくらげ 名張でとれたきくらげを八宝菜に入 れました。
24水	鶏そぼろごはん ほろさめあえ みそけんちん汁		ぎゅうにゅう とりひきにく、とうふ みそ	むぎごはん、あぶら さとう、ほろさめ	しょうが、たけのこ、しめじ、もやし さやいんげん、にんじん、キャベツ こまつな、ごぼう、ほししいたけ だいこん、つきこんにゃく、ねぎ	590 kcal 24.8 g 15.8 g 2.6 g	
25木	コッペパン チリコンカン ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、きんとときまめ ベーコン	コッペパン、あぶら じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ にんじん、エリンギ ホールトマト	550 kcal 24.5 g 20.1 g 2.5 g	チリコンカンは、アメリカの料理で す。 大豆と金時豆が入っています。
26金	麦ご飯 さわらの西京焼き 即席漬け 沢煮焼		ぎゅうにゅう、さわら しろみそ、みそ、ぶたにく しおこんが、あぶらあげ	むぎごはん かたくりこ さとう	キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、ほししいたけ、ねぎ しらたき	573 kcal 26.8 g 16.4 g 1.8 g	さわらは、白身の魚です。みそをぬつ て西京焼きに仕上げました。
29月	ご飯 厚揚げのピリ辛煮 年汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、あかみそ しろみそ、ぎゅうにく	ごはん、あぶら さとう	しょうが、たまねぎ、こんにゃく だいこん、にんじん、ごぼう えのきたけ、ねぎ	602 kcal 24.0 g 19.2 g 1.9 g	年汁は、牛肉の入った汁物です。かつお がしと厚揚げでとれた汁を使っていま す。
30火	チキンライス アスパラガスのクリームスープ		ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン クリーム	むぎごはん、あぶら こめこ、じゃがいも	エリンギ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、アスパラガス	618 kcal 20.1 g 18.8 g 1.8 g	

学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。  
 ◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加・低添加の食品を使用しています。  
 ◇地場産物の活用に取り組んでいます。  
 パリッ子給食:指定した野菜は「名張産」を使用します。  
 みえ地物一番給食の日:第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名産産」の食材をできるだけ使用するようにします。