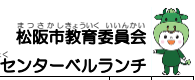


# 2026年度 6月 給食献立表



幼稚園版 松阪市学校給食センターベルランチ

日付	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
					Kcal	g
1月	ごはん(麦入り) 牛乳 八宝菜 しゅうまい パンサンスー	牛乳 豚肉 しゅうまい ツナ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのご キャベツ もやし きゅうり	米 麦 油 でんぷん はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	486	21.7
2火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 もやしのしそ和え 昆布と高野豆腐の茗め煮	牛乳 あじ 昆布 凍り豆腐 鶏肉	葉ねぎ たまねぎ もやし しそ にんじん だけのご	米 でんぷん 油 砂糖	483	24.6
3水	ごはん 牛乳 甘辛からあげ こまつなとツナのレモン和え ぶなしめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	にんにく こまつな もやし にんじん しめじ だいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖	499	20.9
4木	小型コッパン 牛乳 カレースパゲッティ ホキの粒コーン焼き キャベチースサラダ	牛乳 豚肉 ホキ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	520	23.9
5金	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみ佃煮 豚肉とじゃがいものうま煮 大豆サラダ	牛乳 塩昆布 花かつお 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも 油	460	17.3
8月	ごはん(麦入り) 牛乳 いわしのカリカリフライ マヨたま和え じゃがいもの白みそ汁	牛乳 いわしのカリカリフライ たまご みそ	チンゲンサイ キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	535	19.4
9火	ごはん 牛乳 しいたけと豚肉のテンメンジャン炒め チンゲンサイのナムル 鶏肉のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	生しいたけ にんにく チンゲンサイ にんじん もやし キャベツ には	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	471	22.8
10水	ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ こまつなごまだれサラダ すまし汁 やさしいぶりかけ	牛乳 大豆 ひじき ちくわ 豆腐	ごぼう たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきだけ 葉ねぎ やさしいぶりかけ	米 てんぷら粉 油 砂糖 ごま	471	16.6
11木	米粉入りパン 牛乳 しいらのピザ風 かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 しいら チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん	パン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	475	24.2
12金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 野菜のせん切り炒め 海藻サラダ	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 海藻ミックス ツナ	たまねぎ きくらげ しょうが にんじん ビーマン だけのご もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	481	20.2
15月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 冷やし中華サラダ パインゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 みそ たまご ささみフレーク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのご 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 中華めん パインゼリー	510	21.0
16火	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ だいこんとだけのごの薫物 三色ごま和え	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく だけのご もやし さやいんげん チンゲンサイ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	527	23.8
17水	ごはん(麦入り) 牛乳 ゼリーフライ ぶなしめじの和え物 鶏やさい汁	牛乳 油揚げ ちくわ 鶏肉	えだまめ しめじ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ	米 麦 ゼリーフライ 油 砂糖	455	17.0
18木	コッパン 牛乳 マカロニグラタン ポトフ キャベツとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ きゅうり	パン マカロニ バター ベシャメルソース パン粉 じゃがいも 油 砂糖	523	24.8
19金	ごはん(麦入り) 牛乳 さわらの中華野菜あんかけ はるさめとたまごのマヨサラダ わかめともやしのスープ	牛乳 さわら たまご 豆腐 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし	米 麦 油 砂糖 でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	452	19.4
22月	チキンカレーライス(麦入り) 牛乳 イタリアンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 ブルーベリーゼリー	523	17.3
ち ゃ ち ゃ も ラ ン チ						
23火	とんトマ丼 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き きゅうりのさっぱり和え	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ 花かつお	こんにゃく たまねぎ 葉ねぎ トマト ごぼう きゅうり にんじん	米 砂糖 でんぷん 生クリーム ごま油 ノンエッグマヨネーズ	474	21.7
24水	ごはん(麦入り) 牛乳 納豆みそ 筑前煮 こまつなの甘酢和え	牛乳 納豆 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ だけのご こまつな もやし	米 麦 砂糖 油	471	19.8
25木	アングレーズバーガー (丸パン横切り、豚肉のアングレーズ) 牛乳 ドレッシングサラダ パンキンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ	パン 油 砂糖 パン粉 米粉	534	21.7
和 食 の 日						
26金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根とごぼうの茗め煮 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ	ごぼう 切干大根 にんじん もやし きゅうり	米 油 砂糖 ごま	452	21.0
29月	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の鶏やさいあんかけ こまつなとちくわの和風マヨネーズ なすのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな キャベツ とうもろこし だいこん なす	米 麦 油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	454	19.7
30火	ごはん(麦入り) 牛乳 焼きビーフン 菁しそじゃがバター きゅうりとわかめの中華風和え物	牛乳 豚肉 わかめ ツナ	にんじん キャベツ だけのご にら きくらげ 青しそ きゅうり	米 麦 ビーフン 油 ごま油 じゃがいも バター 砂糖	460	17.3

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。