



ねん ど がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
2026年度6月 学校給食献立表

まつふかしいいなんいいたがっこうきゅうしよく しょうがこう
松阪市飯南・飯高学校給食センター 小学校

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー	たんぱく質	
			おもに体を作るものとなる あか	おもに体の調子をととのえる みどり	おもに熱や力のもとになる き	kcal	g	
1	月	ごはん 牛乳 肉じゃが きりぼしだいこん 切干大根とツナの和え物 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな きりぼしだいこん	こめ あがら じゃがいも さとう ごま	596	22.4	
2	火	チキンサラダサンド(小型コッパパン(縦切り)・キャベツと チキンのサラダ) 牛乳 サーマンクリームパンネ	ぎゅうにゅう とりにく さけ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん エリンギ	パン ノンエッグマヨネーズ パンネ あがら	594	31.3	
3	水	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 かしわのすき焼き風	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ こんにやく	こめ かたくりこ あがら さとう ふ	640	33.2	
4	木	ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ のっぺい汁	ぎゅうにゅう だいち ひじき あつあげ	ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく ねぎ	こめ てんぷらこ あがら かたくりこ	586	18.7	
5	金	ごはん 牛乳 厚揚げのみそチーズ焼き きゅうりの梅かつお和え とり肉と小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ かつおぶし とりにく	ねぎ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ こまつな	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	597	24.7	
8	月	かみかみキーマカレー 牛乳 だいず 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく ごぼう たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり	こめ あがら カレールウ さとう	655	24.7	
9	火	コッパパン 牛乳 豚肉のアングリーズ ゆでキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン かたくりこ あがら さとう パンこ オリーブオイル マカロニ	592	26.8	
10	水	ごはん 牛乳 さばの変わり煮付け もやしのいそ和え 牛肉と切干大根の煮物	ぎゅうにゅう さば みそ きざみのり ぎゅうにく	しょうが もやし にんじん ごぼう きりぼしだいこん	こめ さとう ごまあがら あがら	596	26.1	
11	木	ごはん 牛乳 ホイコーロー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ	キャベツ ピーマン にんにく いら ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ あがら さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	622	25.7	
12	金	ごはん 牛乳 まぐろのオニオンソース じゃがいもとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ウインナー	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん	こめ かたくりこ あがら さとう じゃがいも	586	28.7	
15	月	ごはん 牛乳 カレーマーボー パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ あがら カレールウ はるさめ さとう ごま ごまあがら	627	26.0	
16	火	ちやちやもランチ(飯南町横野のまーちゃん農園で育ったじゃがいもと三重県産の大豆がトマト煮に入って登場します。)						
		揚げパン 牛乳 とり肉と大豆のトマト煮 海そうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく だいず わかめ ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	パン あがら ぶどうとう じゃがいも さとう ごまあがら	648	29.1	
17	水	和食の日(6月は梅の季節でもあります。日本の伝統的な保存食「梅干し」をソースにつかった「あじの梅風味焼き」が登場します。)						
		ごはん 牛乳 あじの梅風味焼き チンゲンサイのごま酢和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅう あじ ハム だいず さつまあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ チンゲンサイ ごぼう こんにやく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま あがら	585	26.9	
18	木	ごはん 牛乳 豚肉とたまねぎのしょうが炒め ひじきサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あがら さとう ゼリー	634	22.1	
19	金	ごはん 牛乳 さけのレモン揚げ キャベツの青じそ和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あがらあげ	レモン キャベツ しそ たけのこ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ かたくりこ あがら	607	28.0	
22	月	中華風混ぜご飯 牛乳 ししゃもフライ きゅうりのしそ和え 厚揚げの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ベーコン あつあげ	しょうが こまつな しいたけ しそ にんじん こんにやく きゅうり たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	こめ ごまあがら さとう あがら パンこ	590	23.8	
23	火	コッパパン 牛乳 ハヤシシチュー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン あがら さとう	595	23.0	
24	水	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ ごまきゅうり 野菜のせん切り炒め	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ もやし	こめ ごま かたくりこ あがら	588	26.3	
25	木	ごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜とツナのレモン和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ クリーム かつおぶし ツナ とうふ あがらあげ みそ	こまつな レモン にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	585	21.4	
26	金	ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華風和え物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	こめ あがら さとう かたくりこ ごまあがら ごま	588	25.8	
29	月	キムチチャーハン 牛乳 ビーフンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ あがら ワンタンのかわ ビーフン ごまあがら さとう ノンエッグマヨネーズ	585	20.6	
30	火	新メニュー ☆水無月風いろいろ(毎年6月30日に行われる「夏越しの祓」に、残り半年の無病息災を願って食べられる伝統的な和菓子を給食風にアレンジしました。)						
		黒糖パン 牛乳 豚しゃぶサラダ 野菜スープ 水無月風いろいろ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン あずき	キャベツ もやし にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	パン ごまドレッシング こむぎこ さとう	605	24.6	

※ 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。