

# [ 6 月 献 立 表 ]

2026年 6月

川村小学校

| 日   | 主食                     | 牛乳     | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|------------------------|--------|--|---------------------------------|---|---|------------------------------|
| 1月  | 広東麺                    | ○      | たご焼き<br>春雨サラダ(棒々鶏ドレ)<br>野菜とくだものゼリー                 | 豚肉、牛乳、たご焼き                      | 中華めん、油、片栗粉、ごま油、<br>春雨、棒々鶏ドレッシング                             | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>はくさい、ねぎ、たけのこ、もやし、<br>キャベツ、きゅうり、<br>野菜とくだものゼリー | 623 kcal<br>27.8 g<br>15.5 g |
| 2火  | ごはん                    | ○      | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>キャベツと枝豆のサラダ<br>(和風ドレ)<br>どさんこ汁         | 牛乳、鶏肉、豚肉、味噌                     | 精白米、油、和風ドレッシング、<br>じゃがいも、ごま油、バター                            | ねぎ、キャベツ、えだまめ、<br>きゅうり、にんじん、もやし、<br>とうもろこし、しょうが、にんにく、<br>こまつな        | 617 kcal<br>26.8 g<br>23.8 g |
| 3水  | パンズパン                  | ○      | コロッケ(中濃ソース)<br>ポイルキャベツ<br>オニオンスープ<br>キャラメルパンナコッタ   | 牛乳、ベーコン                         | パンズパン、コロッケ、油、<br>キャラメルパンナコッタ                                | キャベツ、にんじん、玉葱  | 627 kcal<br>18.6 g<br>29.8 g |
| 4木  | ごはん                    | ○      | 麻婆豆腐<br>切干大根のナムル<br>(ナムルドレ)<br>はちみつレモンゼリー          | 牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醤、味噌、豆腐             | 精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、<br>ナムルドレッシング、<br>はちみつレモンゼリー               | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>ねぎ、切干しいごん、きゅうり                                | 679 kcal<br>27.0 g<br>21.7 g |
| 5金  | オムライス                  | ○      | コーンサラダ<br>(コーンクリーミードレ)<br>ABCスープ                   | 鶏肉、卵、牛乳、ベーコン                    | 精白米、油、<br>コーンクリーミードレッシング、<br>マカロニ、じゃがいも                     | トマト、キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、とうもろこし、玉葱、<br>こまつな                           | 657 kcal<br>23.2 g<br>26.2 g |
| 8月  | 米粉入りパン                 | ○      | ポークビーンズ<br>マカロニサラダ(ノンエッグマヨ)                        | 牛乳、豚肉、大豆                        | 米粉入りパン、油、じゃがいも、砂糖、<br>米粉、マカロニ、<br>ノンエッグマヨネーズ                | にんにく、玉葱、にんじん、トマト、<br>キャベツ、きゅうり                                      | 603 kcal<br>23.5 g<br>23.5 g |
| 9火  | わかめご飯                  | ○      | 油淋鶏(ユウリンチー)<br>カリカリサラダ<br>(サウザンドレ)<br>春雨スープ        | わかめ、牛乳、鶏肉、ロースハム                 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、<br>ワンタンの皮、春雨、<br>サウザンアイランドドレッシング          | しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい                             | 671 kcal<br>23.9 g<br>27.4 g |
| 10水 | タコライス                  | ○      | もずくスープ<br>冷凍パイン                                    | 豚肉、チーズ、牛乳、美ら海もずく                | 精白米、油、砂糖、片栗粉  | にんにく、玉葱、にんじん、トマト、<br>キャベツ、糸みつば、パインアップル                              | 620 kcal<br>24.5 g<br>20.1 g |
| 11木 | スパゲッティ和風きのこソース<br>(のり) | ○      | カラフルサラダ<br>(イタリアンドレ)<br>果物(オレンジ)                   | ベーコン、きざみのり、牛乳                   | スパゲッティ、油、片栗粉、<br>イタリアンドレッシング                                | にんにく、玉葱、マッシュルーム、<br>しめじ、えのきたけ、キャベツ、<br>黄パプリカ、赤パプリカ、きゅうり、<br>オレンジ    | 606 kcal<br>22.2 g<br>24.0 g |
| 15月 | カレーライス                 | ○      | コールスローサラダ<br>(コールスロドレ)<br>ヨーグルト                    | 豚肉、牛乳、ヨーグルト                     | 精白米、油、じゃがいも、<br>コールスロドレッシング                                 | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>トマト、キャベツ、きゅうり、<br>とうもろこし                      | 678 kcal<br>22.0 g<br>22.0 g |
| 16火 | キャロットロール               | ○      | 鶏肉の香草焼き<br>ジャーマンポテト<br>とうもろこしのスープ                  | 牛乳、鶏肉、ベーコン                      | キャロットロール、片栗粉、<br>オリーブ油、じゃがいも、油                              | 玉葱、にんにく、にんじん、<br>とうもろこし   | 634 kcal<br>27.8 g<br>30.4 g |
| 17水 | ごはん                    | ○      | さば生姜煮<br>きざみこんぶの五目煮<br>京花麩のすまし汁                    | 牛乳、さば、油揚げ、刻み昆布、<br>豆腐、わかめ       | 精白米、油、つきこんにやく、砂糖、<br>麩                                      | しょうが、にんじん、ごぼう、干し椎茸  | 596 kcal<br>28.5 g<br>17.4 g |
| 18木 | ごはん                    | ○      | トンテキ<br>キャベツとえのきのおひたし<br>豆腐と油揚げの味噌汁                | 牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、味噌                 | 精白米、砂糖  | にんにく、キャベツ、にんじん、<br>えのきたけ、こまつな、ねぎ                                    | 614 kcal<br>31.1 g<br>20.2 g |
| 19金 | 田舎うどん                  | ○      | 野菜のかき揚げ<br>海藻入りサラダ(青じそドレ)<br>さくらんぼゼリー              | 鶏肉、油揚げ、牛乳、わかめ、<br>海藻ミックス        | うどん、油、青じそドレッシング   | しょうが、だいごん、にんじん、<br>ねぎ、干し椎茸、糸みつば、<br>野菜かき揚げ、もやし、きゅうり、<br>さくらんぼゼリー    | 596 kcal<br>22.4 g<br>21.5 g |
| 22月 | カレーピラフ<br>ホワイトソースかけ    | ジュン野菜ス | ツナサラダ(香味玉葱ドレ)<br>果物(グレープフルーツ)                      | 鶏肉、豆乳、牛乳、ツナ                     | 精白米、油、ベシヤメルソース、<br>香味玉葱ドレッシング                               | 野菜ジュース、玉葱、にんじん、<br>とうもろこし、グリーンピース、<br>キャベツ、グレープフルーツ                 | 635 kcal<br>20.1 g<br>17.0 g |
| 23火 | ミルクロール                 | ○      | 鶏肉のマヨネーズパン粉焼き<br>マセドアンサラダ<br>(イタリアンドレ)<br>ジュリエンスープ | 牛乳、鶏肉                           | ミルクロール、パン粉、<br>ノンエッグマヨネーズ、<br>オリーブ油、じゃがいも、<br>イタリアンドレッシング、油 | にんにく、にんじん、きゅうり、<br>とうもろこし、玉葱、キャベツ、<br>えのきたけ                         | 611 kcal<br>31.5 g<br>25.9 g |
| 24水 | ごはん                    | ○      | 豚肉のスタミナ焼き<br>寒天入りサラダ<br>(胡麻クリーミードレ)<br>吉野汁         | 牛乳、豚肉、わかめ、寒天、鶏肉、<br>油揚げ、かつお厚削り節 | 精白米、砂糖、ごま油、<br>胡麻クリーミードレッシング、<br>こんにやく、麩、片栗粉                | しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、とうもろこし、にんじん                              | 641 kcal<br>34.0 g<br>23.6 g |
| 25木 | トマトクリームスパゲッティ          | こども麦茶  | グリーンサラダ<br>(フレンチドレ)<br>もものタルト                      | 鶏肉、牛乳、生クリーム                     | スパゲッティ、油、砂糖、<br>フレンチドレッシング、<br>もものタルト                       | にんにく、玉葱、しめじ、トマト、<br>キャベツ、きゅうり、こまつな                                  | 624 kcal<br>21.7 g<br>24.4 g |
| 26金 | ごはん                    | ○      | 鶏肉のバターしょうゆ焼き<br>切干大根の炒め煮<br>じゃがいもとほうれん草の味噌汁        | 牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌                    | 精白米、薄力粉、油、バター、砂糖、<br>じゃがいも                                  | 切干しいごん、にんじん、<br>さやいんげん、しょうが、玉葱、<br>ほうれん草                            | 634 kcal<br>27.0 g<br>23.4 g |
| 29月 | 五目かた焼きそば               | ○      | フルーツ白玉   | 豚肉、牛乳                           | 油揚げ中華麺、油、砂糖、<br>片栗粉、ごま油、白玉                                  | しょうが、玉葱、にんじん、<br>たけのこ、はくさい、キャベツ、<br>もやし、ほうれん草、りんご、<br>洋なし、もも、みかん    | 608 kcal<br>18.6 g<br>23.6 g |
| 30火 | ごはん                    | ○      | 豚肉のごまだれ焼き<br>大根ときゅうりのサラダ<br>(和風ドレ)<br>わかめとキャベツの味噌汁 | 牛乳、豚肉、ロースハム、わかめ、<br>味噌          | 精白米、砂糖、ごま、和風ドレッシング  | だいごん、きゅうり、キャベツ、ねぎ   | 605 kcal<br>29.7 g<br>20.3 g |

タコライスについて

今月は、沖縄で食べられている『タコライス』を提供します。楽しみにしてください。

