

[ 6 月 こんだてよてい表 ]

2026 年 6 月

伊万里市学校給食センター 1

日	こんだて名	牛乳	さいりょうめいと体の中でのほたらき						調味料	栄養価		
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校	
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギーkcal		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g	脂質g	塩分g
1月	ごはん						米			640	824	
	たこ焼き	かつお節	あおのり	味めぐり給食：大阪府			たこ焼き	油	お好みソース	21.4	26.0	
	豆と切干大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ ミックスドビーンズ		にんじん いんげん	切干大根 椎茸		三温糖	ごま 油 ごま油	みりん 酒 しょうゆ	21.9	26.6	
	ごんぼ汁	鶏肉 油揚げ おから 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう				しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.9	2.6	
2火	麦ごはん						米 麦			648	845	
	キーマカレー	牛肉 豚肉	ハッピーにんじん	にんじん トマト	しょうが 玉ねぎ 枝豆 りんご にんにく		じゃがいも	油	カレールーフレーク ウスターソース ケチャップ	23.6	29.3	
	アスパラガスのサラダ	ロースハム		アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ コーン			イタリアンドレッシング		24.7	30.2	
3水	ごはん						米			702	907	
	ほうれん草オムレツ	Cafeほうれん草オムレツ								28.0	34.9	
	スパゲティソテー	ウインナー		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ にんにく		スパゲティ	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	25.0	31.3	
4木	ごはん						米			598	743	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉	かみかみメニュー					オリーブ油	粒入りマスタード しょうゆ みりん	22.9	27.6	
	加加ア-モト サラダ	ベーコン		にんじん	もやし きゅうり コーン			野菜いっぱいドレッシング (和風) アーモンド	青じそドレッシング	23.4	27.2	
5金	ごはん						米			608	743	
	きす天ぷら	きす天ぷら	あおのり					油	塩	23.5	27.2	
	梅干	ふるさと食材伊万里の日：梅干し					梅干し				19.6	21.4
8月	ごはん						米			553	703	
	豚肉の香味だれ炒め	豚肉		ねぎ	玉ねぎ にんにく		三温糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	酒 しょうゆ	24.5	30.5	
	磯香和え		きざみのり	ほうれんそう にんじん	もやし		三温糖		しょうゆ	16.6	19.3	
9火	厚揚げの味噌汁	みそ 厚揚げ		にんじん 絹さや	玉ねぎ		じゃがいも		煮干しだし	2.1	2.7	
	少なめごはん						米			651	837	
	発芽玄米入平つくね	発芽玄米入り平つくね								26.6	32.9	
10水	アスパラとささみのごま和え	ささみ水煮		にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ		三温糖	ごま	しょうゆ	22.1	25.2	
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ		三温糖 うどん		しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし	2.4	2.9	
	ココア揚げパン (小)	ロースハム		にんじん	きゅうり キャベツ		プレーンロール 三温糖	油	ココア 塩	626	879	
11木	マカロニサラダ	豚肉		にんじん トマト パジル	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく		もち麦 三温糖	エッグケア	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう ワイン 野菜フイオン	20.7	27.1	
	ミネストローネ						プレーンパン いちごミックスジャム			2.4	3.1	
12金	ごはん						米			547	690	
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮								23.2	28.1	
	きゅうりとわかめの酢の物	かにかまぼこ	しらすほし わかめ	にんじん	きゅうり		三温糖		酢 しょうゆ	17.0	19.6	
15月	貝たくさん味噌汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しめじ		R7募集みそ汁 波多津小		煮干しだし	2.0	2.4	
	ごはん						米			537	729	
	ちくわのゆかり揚げ	ちくわ					薄力粉 でんぷん	油	ゆかり	19.4	26.4	
15月	五目きんぴら	油揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 椎茸		しらたき 三温糖	ごま 油	酒 しょうゆ	13.8	17.8	
	魚そうめん汁	豆腐 魚そうめん わかめ		にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ				酒 塩 しょうゆ 昆布だし かつおだし	2.2	3.5	
15月	ごはん						米			639	791	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	郷土料理				にんにく	でんぷん 米粉	油	塩 こしょう	26.1	30.8
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん 絹さや	ごぼう 椎茸		こんにゃく 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ	24.4	28.4	
15月	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ		じゃがいも		煮干しだし	1.9	2.4	

使用食材について





以下の7点の食材は、卵不使用のものを使用します。★塩・こしょう・しょうゆは記入がなくても味の調整のために使用する場合があります。また天候等により野菜の種類が変更になる場合があります

・エッグケア (マヨネーズ) ・ちくわ ・さつま揚げ ・ロースハム ・ベーコン ・かまぼこ ・ウインナー ※献立表ではマヨネーズをエッグケア、鶏がらをがらボンと表記しています。

[ 6 月 こんだてよてい表 ]

2026 年 6 月

伊万里市学校給食センター 2

日	こんだて名	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらぎ						調味料	栄養価			
			あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま			小学校	中学校		
			おもに体をつくるもとになる		おもに体のちょうしをととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる			エネルギーkcal			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質g	脂質g		
										塩分g			
16 火	ごはん	○					米				601	801	
	子持ちししゃもフライ			子持ちししゃもフライ					油			23.1	30.0
	切り干し大根のサラダ		かにかまぼこ	茎わかめ	にんじん	切干大根 きゅうり	三温糖		ごま ごま油	酢 しょうゆ		19.4	25.5
	麻婆豆腐		豚肉 豆腐 みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ 椎茸	三温糖 でんぷん		油 ごま油	酒 がらスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン		2.1	2.7
17 水	ごはん/アセロラゼリー	○					米/アセロラゼリー				688	854	
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉			にんにく しょうが			塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ		25.7	31.2	
	ツナサラダ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	三温糖		オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ		24.1	28.3
	クリームスープ		ベーコン 白大豆& 白いんげん豆ペースト	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		油	クリームシチュー 塩 こしょう 野菜ブイヨン		2.2	2.7
18 木	ごはん	○					米				629	779	
	さばのにんにく風味焼き		さば		パセリ	しょうが にんにく	三温糖		油	酒 みりん しょうゆ		28.6	32.7
	キャベツの昆布和え			塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖		ごま			23.4	25.1
	高野豆腐のうま煮		鶏肉 凍り豆腐		にんじん 絹さや	玉ねぎ こぼう 椎茸	さといも 三温糖 こんにゃく		油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし		1.7	2.0
19 金	ごはん	○					米				555	702	
	豚肉のしょうが炒め		豚肉			玉ねぎ しょうが	三温糖 でんぷん		油	酒 みりん しょうゆ		24.2	29.6
	きゅうりの香味和え				にんじん しそ葉	きゅうり しょうが 千切り大根漬			ごま油	ラー油 しょうゆ 酢		16.2	18.9
	かぼちゃの味噌汁		みそ 厚揚げ	わかめ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ				煮干しだし		2.0	2.7
22 月	ごはん	○					米				542	689	
	プルコギ		豚肉		ねぎ にんじん	玉ねぎ にんにく	三温糖 でんぷん		ごま油	しょうゆ 酒 みりん		22.5	27.6
	海藻サラダ			海藻ミックス	にんじん	きゅうり コーン				青じそドレッシング		16.7	19.6
	ワンタンスープ		ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	ワンタン		ごま油	酒 がらボン 塩 しょうゆ こしょう		1.9	2.5
23 火	ごはん	○					米				598	721	
	サーモンフライ		サーモンフライ						油			24.9	28.1
	三色和え		ロースハム		青ピーマン	もやし	三温糖		ごま油	しょうゆ		19.9	21.7
	けんちん汁		油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ こぼう	じゃがいも こんにゃく			しょうゆ みりん 塩 かつおだし 昆布だし		1.7	2.2
24 水	ごはん	○					米				609	763	
	ユーリンチー		鶏肉		根深ねぎ	しょうが にんにく	でんぷん はちみつ		油 ごま油	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ		25.1	30.1
	野菜の即席漬け				にんじん	きゅうり キャベツ しょうが	三温糖			しょうゆ 塩		23.1	26.8
	中華たまごスープ		豚肉 たまご		チンゲン菜	玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン	でんぷん		ごま油	がらボン 塩 こしょう しょうゆ		2.0	2.6
25 木	麦ごはん	○					米 麦				593	753	
	ハヤシライス		豚肉		にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ しめじ グリンピース にんにく			油	ワイン ハヤシブレイク デミグラスソース ケチャップ ウスターソース こしょう		21.8	26.6
	チキンサラダ		ほぐし蒸し鶏		にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根			ドレッシングかんぎつ		17.0	19.9	
												3.1	3.9
26 金	ごはん	○					米				618	746	
	さわらのタルタルソース焼き		さわら			らっきょう			エッグゲア		28.2	31.8	
	ごまドレッシング和え		ロースハム		ほうれん草 にんじん	もやし	三温糖		油 ごま	酢 しょうゆ		24.8	26.7
	キャベツと肉団子のスープ		中華風つくね		にんじん ねぎ	キャベツ 椎茸				がらボン 塩 しょうゆ 酒		1.8	2.3
29 月	ごはん	○					米				547	669	
	焼売		しゅうまい									21.1	24.9
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	三温糖 でんぷん		油 ごま油	酒 しょうゆ		16.4	18.0
	ピリ辛おいしいみそスープ		豆腐 みそ	<b>R7募集みそ汁 立花小</b>	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ			ごま油	煮干しだし 昆布だし		1.8	2.3
30 火	ごはん	○					米				550	712	
	ハンバーグ		ハンバーグ					三温糖		ケチャップ ウスターソース		21.0	26.6
	粉ふき芋				パセリ			じゃがいも		ワイン デミグラスソース こしょう 塩		16.7	20.6
	鶏肉と野菜のスープ		鶏肉		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく				酒 しょうゆ 塩 がらボン		1.7	2.6

※6月の行事食※ ・1日(月)味めぐり給食(大阪府)・2日(火)ハッピーにんじん・4日(木)かみかみメニュー・5日(金)ふるさと食材伊万里の日(梅干し)  
・11日(木)募集みそ汁(波多津小)・15日(月)郷土料理・29日(月)募集みそ汁(立花小)