



6月 給食だより



令和8年度
下早川小学校

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた ちょうみりょうなど	1杯- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				559 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		19.2 g
	あげだしとうふのあんかけ	とうにゅう		しよくぶつゆし, こむぎこ, でんぶ ん, さとう, かたくりこ	しょうゆ, みりん	16.5 g
	ハムサラダ	ハム	ブロッコリー, にんじん, もやし	さとう, ごまあぶら, ごま	す, しょうゆ, しお	1.6 g
	じゃがいもとたけのこのり に	とりにく	にんじん, たまねぎ, たけのこ, こん にやく, いんげん	じゃがいも, さとう	さけ, しょうゆ, しお, かつおだし	
2火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		23.9 g
	シイラフライ	シイラ		こむぎこ, パンこ, あぶら	しお, こしょう, ソース	17.5 g
	キャベツのごまあえ		キャベツ, もやし, にんじん, コー ン	さとう, ごま	しょうゆ	1.7 g
	くるまふのたまごとじみそしる	くるまふ, たまご, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こ まつな		にぼしだし	
3水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		23.9 g
	こうやとうふのチーズカップやき	こうやとうふ, とうにゅう, ツ ナ, チーズ	たまねぎ	マヨネーズ, パンこ	しお, こしょう	20.8 g
	ポテトのコロコロソテー		にんじん, コーン, えだまめ	こめあぶら, じゃがいも	コンソメ, しお, こしょう	1.9 g
	はるさめとにくのり のス ープ	とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, もやし, しめ じ, こまつな	パンこ, でんぶん, とんし, だい ずあぶら, なたねあぶら, はるさめ	ちゅうかだしのもと, しょうゆ, さ け, しお, こしょう	
4木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				598 kcal
	かみかみどん(むぎごはん)			いといがわさんコシヒカリ, むぎ		22.0 g
	かみかみどん(ぐ)	ぶたにく, だいず	しょうが, にんじん, ごぼう, ビー マン, きりぼしだいこん, こんにやく, エリンギ	こめあぶら, さとう, かたくりこ, ごま	しょうゆ, みりん	15.9 g
	もちもちだんごスープ	あぶらあげ	にんじん, だいこん, しいたけ, ね ぎ	しらたま, ごまあぶら	みりん, さけ, しお, しょうゆ, かつ おだし	1.6 g
5金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629 kcal
	おおむぎめん			おおむぎめん		28.0 g
	わふうカレーじる	とりにく, あぶらあげ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ, しいたけ	こめあぶら, カレールウ, かたくり こ	さけ, カレーこ, しょうゆ, みりん, かつおだし	17.4 g
	しそあえ		キャベツ, もやし, にんじん, あか しそ	さとう	しお, す	1.4 g
	シュガービーンズ	だいず		さとう		
8月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				568 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.1 g
	あつあげのやくみだれがけ	あつあげ	ねぎ, しょうが	さとう, ごまあぶら	しょうゆ, す	17.2 g
	チーズおひたし	チーズ	もやし, こまつな, にんじん		しょうゆ	1.9 g
	じゃがいもとえのきのみそしる かん	だいず, みそ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも	にぼしだし	
9火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		18.6 g
	チキンハヤシライス	とりにく	しょうが, にんにく, たまねぎ, に んじん, しめじ, トマト	こめあぶら, じゃがいも, ハヤシル ウ	あかワイン, デミグラスソース, ソース	16.0 g
	あじさいヨーグルト	ヨーグルト	パイン, ぶどうかじゅう, はくとう ピューレ	さとう, ぶどうとう		1.7 g
10水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				640 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		28.7 g
	いかのかりんあげ	いか	しょうが	さとう, かたくりこ, あぶら	さけ, しょうゆ	18.9 g
	いろどりあえ	わかめ	もやし, にんじん, こまつな, コー ン	ごま	しょうゆ	1.8 g
あつあげとやさいのそぼろに	とりにく, だいず, あつあげ	しょうが, にんじん, たまねぎ, い んげん	こめあぶら, じゃがいも, さとう, かたくりこ	みりん, しょうゆ, しお, かつおだ し		
11木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		24.1 g
	ねぎつなチーズたまごやき	たまご, チーズ, ツナ, ぎゅう にゅう	ねぎ	マヨネーズ	しお, みりん	21.3 g
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ, きゅうり, にんじん	さとう, こめあぶら, ごま	しょうゆ, す, こしょう	1.8 g
	とうにゅうみそしる	とうふ, あぶらあげ, とうにゆ う, みそ	にんじん, たまねぎ, もやし		にぼしだし	
12金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595 kcal
	まるパン			まるパン		29.1 g
	しかにくハンバーグの サルサふうソース	シカにく, ぶたにく, ぎゅうにゆ う	たまねぎ, にんにく, トマト	パンこ, オリーブオイル, さとう	しお, こしょう, トマトケチャッ プ, ソース, コンソメ	20.7 g
	フレンチサラダ		キャベツ, にんじん, きゅうり	さとう, こめあぶら	す, しお, こしょう	2.8 g
ヒスイいろポタージュ	ぎゅうにゅう	にんじん, たまねぎ, ほうれんそ う, コーン	じゃがいも, いんげんまめ, ホワイ トルウ	コンソメ, しお, こしょう		
15月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				654 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		19.6 g
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ, たまねぎ, なら, しょう がペースト	とんし, でんぶん, こうみあぶら, さとう, こむぎこ, あぶら	しょうゆ, しお	22.1 g
	チャプチェ	ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ, も やし, しいたけ, ビー マン	こめあぶら, はるさめ, さとう, ご ま, ごまあぶら	しょうゆ, オイスターソース, さ け, とうぼんじゃん	1.8 g
	みそワントンスープ	とうふ, みそ	にんじん, たまねぎ, コーン, なら, にんにく	ワントン, ごまあぶら	ちゅうかだしのもと	

はとくちのけんこうしゅうかん

ジオきゅうしよく





6月 給食だより

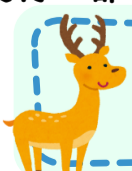


令和8年度
下早川小学校

日	こんだて	あかのなかま にくやちになる	みどりのなかま からだのちょうしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた ちょうみりょうなど	1人ばく質 脂質 食塩相当量
16 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		25.3 g
	いわしのカレーパンこやき	いわし	にんにく	さとう、マヨネーズ、パンこ	さけ、しょうゆ、しお、カレーこ	18.3 g
	のりずあえ	のり	もやし、キャベツ、にんじん、ごまつな		しょうゆ、す	1.8 g
	とりごぼうじる	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも	かつおだし、しょうゆ、しお、みりん	
17 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				584 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		20.6 g
	だいずとごぼうのメンチカツ	とりにく、だいず、ぶたにく	たまねぎ、ごぼう	パンこ、でんぶん、さとう、だいずあぶら、あぶら	しょうゆ、しお	19.4 g
	うめあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ごまつな、ねりうめ		みりん、しょうゆ	1.8 g
	もやしとおあげのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ	もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ		にぼしだし	
18 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				577 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.6 g
	ししゃものピリッとやき	こもちししゃも		こめあぶら	とうぼんじゃん、さけ	19.5 g
	じゃがいものきんぴら	とりにく	にんじん、こんにやく、いんげん	じゃがいも、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、にぼしだし	1.9 g
	ごまみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう	ねりごま、ごま	にぼしだし	
19 金	***** えんそく (おべんとうのじゅんぴをおねがいます) *****					
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594 kcal
	マーボーはるさめどん(ごはん)			いといがわさんコシヒカリ		22.7 g
	マーボーはるさめどん(ぐ)	ぶたにく、みそ	もやし、にんじん、メンマ、ねぎ、しいたけ、にら、しょうが、にんにくにんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン、チンゲンサイ	はるさめ、こめあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	さけ、とうぼんじゃん、ちゅうかだしのもと、しょうゆ	17.8 g
	ちゅうかコーンスープ	とうふ、なると、たまご		かたくりこ、ごまあぶら	ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお、こしょう	2.1 g
23 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.5 g
	ちくわのみそマヨやき	やきちくわ、みそ		マヨネーズ		16.8 g
	ごまずあえ		キャベツ、もやし、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ、す	2.3 g
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、いんげん	こめあぶら、じゃがいも、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお	
24 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.3 g
	あつあげとやさいのいためもの	ぶたにく、あつあげ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし	こめあぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	とうぼんじゃん、さけ、しょうゆ	19.5 g
	ローストポテト			じゃがいも、こめあぶら	しお、こしょう	1.7 g
	キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな		にぼしだし	
25 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.9 g
	さけのごまだれがらめ	さけ	ねぎ、しょうが	でんぶん、コーンフラワー、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	18.8 g
	だいずののりあえ	だいず、のり	にんじん、ごまつな、もやし		しょうゆ	1.7 g
	なめこのみそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ		にぼしだし	
26 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625 kcal
	コッペパン			コッペパン		25.9 g
	チリコンカン	ぶたにく、だい	にんじん、たまねぎ、にんにく	こめあぶら、パンこ	あかワイン、コンソメ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ソース、こしょう	20.6 g
	パンプキンとうにゅうスープ	とうにゅう	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	いんげんまめ、ホワイトルウ	コンソメ、こしょう、しお	2.5 g
	ワールドカップゼリー		ぶどうかじゅう、ライムかじゅう、ブルーベリーかじゅう	さとう、ぶどうとう		
29 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		25.5 g
	ふーチャンプル	ぶたにく、くるまふ、たまご、かつおぶし	キャベツ、にんじん	でんぶん、さとう、こめあぶら、ごまあぶら	さけ、りんごす、しょうゆ、しお、こしょう	18.2 g
	きゅうりのしおこんぶあえ	こんぶ	きゅうり、もやし	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、しお	2.1 g
	もずくのみそしる	とうふ、あぶらあげ、もずく、だいず、みそ	にんじん、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし	
30 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637 kcal
	ごはん			いといがわさんコシヒカリ		22.8 g
	つくねのやさいあんかけ	とりにく、とりかわ、ひじき	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	パンこ、さとう、こむぎこ、かこう	しょうゆ、しお、こしょう、みりん、トマトケチャップ、コンソメ、す	23.4 g
	きりぼしだいこんのごまマヨあえ		きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、コーン	マヨネーズ、ごま	しょうゆ	2.0 g
	わかめとあつあげのみそしる	あつあげ、わかめ、みそ	もやし、たまねぎ、ごまつな		にぼしだし	

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です



6月12日(金) ジオ給食 **ジビエ**

「ジビエ」はフランス語で、シカやイノシシなどの野生動物のお肉のことです。ジビエ給食今年で3年目！今年はいノシシ肉ではなく、シカ肉を使ったハンバーグです。お楽しみに

