

# こんだて表

## 6月

令和8年6月  
弥彦小学校



【6月のめあて】

衛生に気を付けて  
食事をしよう



### 6月の弥彦産食材

◆いやひこまい



◆てづくりみそ



◆いやひこしょうゆ



<おしらせ>

太字の食材：弥彦産の食材を使用しています。  
給食予定は、学校からのたよりでご確認ください。  
献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	月	ごはん	牛乳	とうふバーグのみとあんかけ もやしとあぶらあげのごますあえ わかめのみと		牛乳 とりにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ あつあげ	こめ パンこ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ こま	たまねぎ にんじん にんにく もやし こまつな えのきたけ	612 2.0
2	火	ごはん	牛乳	いかいそペフライ しらたきのツルツルいため ピリからみそスープ		牛乳 いか のり とりにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	にんじん こまつな もやし コーン にら えのきたけ はくさい キムチ にんにく しょうが	584 2.1
3	水	ごはん	牛乳	ポークシューマイ(2コ) たくあんマヨサラダ だいこんのオイスターソースに		牛乳 ぶたにく あつあげ とりにく	パンこ かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうが たくあん キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ チンゲンさい きくらげ にんにく	577 2.1
4	木	おおむぎめん	牛乳	ちくわフライ ごまゆかりあえ さんさいきのこじる	カミカミ メニュー	牛乳 ちくわ のり とりにく なると あぶらあげ	おおむぎめん パンこ こむぎこ あぶら こま	もやし キャベツ きゅうり あかしそ こまつな だいこん にんじん たまねぎ しいたけ なめこ えのきたけ わらび	657 2.6
5	金	ごはん	牛乳	ツナオムレツトマトソース にんじんピーマンしいし ちゅうかスープ	弥彦村共通 減塩メニュー	牛乳 たまご ツナ ベーコン とりにく かまぼこ なると	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	570 1.9
8	月	はくさいとぶたにくの うまにどん(むぎごはん)	牛乳	(うまにどんのぐ) カミカミだいたいすサラダ れいとうパイ	カミカミ メニュー	牛乳 ぶたにく だいたい	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ こま さとう ノンエッグマヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん メンマ チンゲンさい きくらげ きゅうり キャベツ パイン	611 1.8
9	火	ごはん	牛乳	かつおフライ ひじきとちくわのいために とりじる	カミカミ メニュー	牛乳 かつお ひじき ちくわ あぶらあげ とりにく あつあげ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ きぬさや	618 1.7
10	水	ごはん	牛乳	カラフルなとう かぶのうめあえ しんじゃがのそぼろに		牛乳 なとう ぶたにく あつあげ	こめ こま さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	たくあん こまつな にんじん かぶ キャベツ きゅうり うめ たまねぎ さやいんげん	590 1.7
11	木	せわりコッペパン	牛乳	ケチャップワインナー コールスローサラダ かぼちゃのシチュー		牛乳 ソーセージ とりにく とうにゅう	パン さとう あぶら ホワイトルウ	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ しめじ	624 3.0
12	金	ごはん	牛乳	あげだしとうふのにくみそかけ きゅうりのちゅうかあえ キャベツのみと		牛乳 とうふ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こめこ さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり きくらげ キャベツ	613 1.8
15	月	ごはん	牛乳	だいたいすとしろみざかなのチリソースあえ パンサンスー あおさのみと		牛乳 たら だいたい あおさ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ねぎ たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし にんじん	592 2.0
16	火	ごはん	牛乳	いなりのうまに いそマヨサラダ にくだんこのスープ		牛乳 とりにく ぶたにく だいたい のり ベーコン	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ	にんじん こまつな もやし たまねぎ はくさい ねぎ	620 2.4
17	水	ごはん	牛乳	レバー入りスタミナポーク くきわかめのサラダ だいこんのみと		牛乳 ぶたにく くきわかめ かまぼこ あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	しょうが にんにく にら もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ えのきたけ	590 1.8
18	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	パリパリはるまき ピリからづけ ごもくらーメンスープ		牛乳 ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ こめこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい メンマ きくらげ しいたけ しょうが チンゲンさい	659 2.5
19	金	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに ぶたにくとたけのこのいためもの すましじる	食育の日	牛乳 いわし ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう こま あぶら かたくりこ	しょうが にんにく こまつな たけの こ にんじん たまねぎ えのきたけ	592 2.8
22	月	ごはん	牛乳	いわしのいそペフライ ピリからこんにゃく もすくのかきたまみと		牛乳 いわし ぶたにく たまご もすく とうふ なると みそ	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さとう こま	にんじん ピーマン ねぎ	613 1.9
23	火	イエローライス (むぎごはん)	牛乳	チキンとうにゅうドリソース のいずあえ メロン	弥彦村共通 減塩メニュー	牛乳 とりにく ベーコン ツナ のり	こめ おおむぎ あぶら ホワイトルウ さとう	にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめ ほうれんそう もやし メロン	582 1.6
24	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン しおこんぶあえ コーンみそスープ		牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にら メンマ コーン	616 2.4
25	木	きなこあげパン	牛乳	カミカミサラダ レタスととうふのスープ	カミカミ メニュー	牛乳 きなこ だいたい ハム ベーコン とうふ	パン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ レタス	594 2.6
26	金	ごはん	牛乳	めばるしおやき あげじゃがきんぴら そぼろじる		牛乳 めばる ぶたにく あつあげ とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん えだまめ もやし にんじん だいこん ねぎ しいたけ きぬさや	601 2.0
29	月	ごはん	牛乳	きんぴらつみやきしょうゆあんかけ ごまだれあえ とうふのみと	いやひこしょうゆ	牛乳 とりにく とうふ ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら こま じゃがいも かたくりこ	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	595 2.4
30	火	ポークカレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ポークカレー) わかめとツナのサラダ レモンゼリー	保育園メニュー	牛乳 ぶたにく わかめ ツナ	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう	644 2.3