



# 6がつ よていこんだてひょう

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
<b>1</b>  こめこめのちゅうかあえ ヤンニョムチキン むぎごはん ユイミータン	<b>2</b>  キュウメちゃん いわしのかばやき ごはん なつのけんちんじる	<b>3</b>  のりずあえ にくだんごのあまず むぎごはん キャベツのみそしる	<b>4</b>  ほうれんそうのいためもの とりにくのさっぱり ごはん うちまめじる	<b>5</b>  あまなつ きりぼしのうめおかかあえ こめこのカミカミカレーライス (こだいまいりごはん) (ルウ)
歯っぴー給食				カミカミ給食
<b>8</b>  ひじきのベーコンいため とりにくのこうみやき むぎごはん じゃがいものみそしる	<b>9</b>  ヨーグルト パンパンジーサラダ キムチチャーハン ちゅうかスープ	<b>10</b>  こまつなのいためもの さばのつけやき むぎごはん たまねぎのみそしる	<b>11</b>  キャベツのごまこんぶコロケふうポテト (いっしょくケチャップ) ごはん どうふのすましじ	<b>12</b>  わかめたらう てづくりひじきふりかけ むぎごはん わかさのにくどうふ
				アイアン給食
<b>15</b>  こまつなとツナのあえもの ソースチキンカツ むぎごはん みそワタンスープ	<b>16</b>  キャベツのうめドレッシングあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん どうふのみそしる	<b>17</b>  ビーンズサラダ ドックパン わかさぎゅうのシチュー 若狭牛を味わう給食	<b>18</b>  あじさいゼリー ミニトマト ビーフンのカレーいため (だいでいり) わかめごはん ちゅうかスープ	<b>19</b>  キャベツのゆかりあえ とりにくのケチャップやき むぎごはん さばカレーみそしる
ふるさと給食				みんなで食べよう給食
<b>22</b>  きゅうりのごますあえ とりにくのねぎチリやき むぎごはん キャベツとわかめのみそしる	<b>23</b>  ツナポテト やさいのコンソメスープ カレーピラフ	<b>24</b>  あおりのポテト そらまめ ぶたにくとたまねぎのあまからいため むぎごはん こまつなのみそしる 小学生がむいたそら豆が登場!	<b>25</b>  しそあじひじき こんにゃくのピリからいため さわらのしおこうじやき ごはん かみなりじる	<b>26</b>  もやしのナムル ホイコーロー むぎごはん ちゅうかふうコンスープ
<b>29</b>  きなこクリームだいふく きゅうりのちゅうかづけ じゃがいもすぶた むぎごはん わかめスープ	<b>30</b>  さんしよくあえ とびうおフライ ごはん みそふううどん	<b>今月の地場産食材</b> (福井県産) 米 麦 古代米 打ち豆 大豆 そらまめ 煮干し さわら とびうお いわし 鶏肉 若狭牛 たまねぎ にんにく 大根 梅 しいたけ きな粉 		

6月4日~6月10日は、「歯と口の健康週間」です。  
 6月5日は「カミカミ給食」になっています。  
 よくかむことは、歯の健康にとっても深い関係があります。

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。

令和8年 6月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1 月	麦ごはん		米 麦		664kcal 27.6g 22.5g 98.6g 2.2g
	ヤンニョムチキン	鶏肉	片栗粉 米油 さとう	ねぎ しょうが	
	米粉めん中華あえ	ツナフレーク	お米うどん ごま油	きゅうり もやし	
	玉米湯(ユイミータン)	ベーコン(乳卵なし) 卵	片栗粉	たまねぎ にんじん コーン しょうが	
	牛乳	牛乳			
2 火	ごはん		米		645kcal 27.5g 20.7g 94.4g 2.1g
	いわしのかば焼き (代替:ハムカツ)	いわし 鶏肉	片栗粉 米油 さとう 米油 片栗粉 米粉 さとう	しょうが	
	キュウメちゃん	カットわかめ ツナフレーク	さとう	きゅうり 梅肉	
	夏のけんちん汁	厚揚げ	じゃがいも こんにゃく ごま油	大根 にんじん ごぼう ねぎ	
	牛乳	牛乳			
3 水	麦ごはん		米 麦		559kcal 21.0g 16.6g 92.0g 1.9g
	肉団子の甘酢煮	肉団子	米油 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	
	のり酢あえ	ツナフレーク のり	さとう	小松菜 もやし	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		キャベツ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
4 木	ごはん		米		616kcal 29.0g 17.5g 98.8g 2.2g
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵	こんにゃく さとう	しょうが	
	ほうれん草の炒めもの	ベーコン(乳卵なし)	米油	ほうれん草 キャベツ コーン	
	打ち豆汁	打ち豆 豆腐 みそ	じゃがいも	大根 にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
5 金	米粉のカミカミカレーライス				612kcal 23.6g 13.8g 106.6g 2.1g
	古代米入りごはん		米 古代米		
	カレールウ	豚肉 豆乳	じゃがいも マーガリン(乳なし) 米粉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく 鶏の胸肉(皮なし) りんごゼリー	
	切干の梅おかかあえ	かつおぶし	さとう	切干大根 もやし きゅうり 梅肉	
	あまなつ			あまなつ	
8 月	麦ごはん		米 麦		600kcal 26.2g 20.4g 83.8g 2.1g
	鶏肉の香味焼き	鶏肉	片栗粉	にんにく しょうが	
	ひじきのベーコン炒め	ベーコン(乳卵なし) ひじき	米油	にんじん ピーマン	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	小松菜 しいたけ	
	牛乳	牛乳			
9 火	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 米油	はくさい(キムチ) にら にんじん	581kcal 27.5g 15.8g 87.6g 2.7g
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ みそ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	
	中華スープ	豆腐		ちんげん菜 コーン にんじん えのき	
	ヨーグルト	生乳	さとう		
	(代替:りんごゼリー)		さとう	りんご果汁	
10 水	麦ごはん		米 麦		602kcal 27.4g 22.2g 79.6g 2.3g
	さばのつけ焼き (代替:ぎょうざ)	さば 豚肉 大豆たん白	小麦粉 片栗粉 さとう ごま油	しょうが キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	小松菜の炒めもの	ベーコン(乳卵なし)	米油	小松菜 キャベツ コーン	
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
11 木	ごはん		米		554kcal 21.1g 15.4g 89.7g 1.9g
	コロッケ風ポテト(一食ケチャップ)	豚肉	じゃがいも 米油 バン粉 オリーブ油	たまねぎ パセリ	
	キャベツのごま昆布	塩昆布	ごま	キャベツ	
	豆腐のすまし汁	豆腐 カットわかめ かまぼこ		にんじん えのき ねぎ	
	牛乳	牛乳			
12 金	麦ごはん		米 麦		637kcal 28.0g 18.9g 103.6g 1.8g
	若狭の肉豆腐	若狭牛 豆腐	こんにゃく さとう	たまねぎ ねぎ しいたけ	
	わかめ太郎	カットわかめ	ごま油	もやし にんじん	
	手作りひじきふりかけ	ひじき ツナフレーク 大豆		しょうが	
	牛乳	牛乳			
15 月	麦ごはん		米 麦		645kcal 26.8g 20.8g 96.3g 2.4g
	ソースチキンカツ	鶏肉	小麦粉 米油 大豆粉 米油 さとう		
	小松菜とツナのあえもの	ツナフレーク	さとう	小松菜 もやし	
	みそワタンスープ	豚肉 みそ	ワタンの皮	にんじん ちんげん菜 たまねぎ しいたけ	
	牛乳	牛乳			

令和8年 6月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
16 火	ごはん		米		562kcal 25.4g 16.0g 83.6g 1.7g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	米油 さとう 片栗粉	たまねぎ にら ピーマン しょうが	
	キャベツの梅ドレッシングあえ	チキンハム(乳卵なし)	米油 さとう	キャベツ きゅうり 梅肉	
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
17 水	ドックパン(麦コッペ)		小麦粉 黒糖 さとう		540kcal 24.7g 20.7g 71.3g 2.5g
	若狹牛のシチュー	若狹牛 みそ	じゃがいも マーガリン(乳なし) 米油 さとう 米粉	にんじん たまねぎ セロリ にんにく 越の卵ビュール	
	ビーンズサラダ	大豆 チキンハム(乳卵なし)	さとう 米油	キャベツ きゅうり	
	牛乳	牛乳			
18 木	大豆入りわかめごはん	大豆 わかめ	米		564kcal 22.1g 13.3g 94.2g 2.6g
	ビーフンのカレー炒め	豚肉	ビーフン 米油	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	
	ミニトマト			ミニトマト	
	中華スープ	ベーコン(乳卵なし) 豆腐		ちんげん菜 コーン にんじん しいたけ	
	あじさいゼリー		さとう 水あめ	ぶどう果汁	
	牛乳	牛乳			
19 金	麦ごはん		米 麦		628kcal 30.0g 20.3g 115.7g 2.2g
	鶏肉のケチャップ焼き	鶏肉	さとう		
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん ゆかり(しそ)	
	さばカレーみそ汁	さば カットわかめ みそ	ごま油	しょうが にんにく 大根 にんじん 小松菜 トマト	
	牛乳	牛乳			
22 月	麦ごはん		米 麦		589kcal 26.7g 20.4g 79.7g 2.3g
	鶏肉のねぎチリ焼き	鶏肉 みそ	さとう	ねぎ しょうが	
	きゅうりのごま酢あえ	糸かまぼこ	さとう ごま	きゅうり 切干大根	
	キャベツとわかめのみそ汁	カットわかめ 油揚げ みそ		キャベツ にんじん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
23 火	カレーピラフ	豚肉	米 マーガリン(乳なし) 米油	たまねぎ にんじん	518kcal 19.3g 16.4g 87.3g 2.0g
	ツナポテト	ツナフレーク	じゃがいも		
	野菜のコンソメスープ	ベーコン(乳卵なし)		キャベツ もやし コーン しいたけ	
	牛乳	牛乳			
24 水	麦ごはん		米 麦		603kcal 25.6g 20.0g 88.0g 1.9g
	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め	豚肉	しらたき 米油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	
	青のりポテトそら豆	青のり	じゃがいも 米油	そらまめ	
	小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
25 木	ごはん		米		592kcal 27.8g 16.7g 88.3g 2.4g
	さわらの塩こうじ焼き	さわら	塩こうじ		
	(代替: しゅうまい)	鶏肉 豚肉 みそ	パン粉 小麦粉 大豆粉 豚脂 さとう	玉ねぎ しょうが	
	こんにゃくのピリ辛炒め	豚肉	しらたき ごま油 さとう	にんじん ピーマン にんにく しょうが	
	かみなり汁	豆腐	じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん えのき ねぎ	
	しそ味ひじき	ひじき 寒天	さとう 水あめ 油 キヌア	しその実	
	牛乳	牛乳			
26 金	麦ごはん		米 麦		534kcal 23.6g 13.3g 84.5g 2.4g
	ホイコーロー	豚肉 みそ	米油 さとう 片栗粉	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ しょうが にんにく	
	もやしのナムル	チキンハム(乳卵なし)	さとう ごま油	もやし きゅうり	
	中華風コーンスープ	ベーコン(乳卵なし)	片栗粉	コーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			
29 月	麦ごはん		米 麦		641kcal 19.8g 20.1g 109.1g 2.3g
	じゃがいも酢豚	肉団子	じゃがいも 米油 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン	
	きゅうりの中華漬け		さとう ごま油	きゅうり	
	わかめスープ	カットわかめ 豆腐	ごま油	しいたけ ねぎ	
	きな粉クリーム大福	きなこ	生クリーム 加工でん粉 さとう 水あめ もち粉		
	(代替: 豆乳大福)	豆乳加工品	さとう もち粉 上新粉 水あめ 加工でんぷん		
	牛乳	牛乳			
30 火	麦ごはん		米 麦		611kcal 25.3g 15.4g 96.3g 2.2g
	とびうおフライ	とびうお	小麦粉 片栗粉 米油		
	(代替: 春キャベツのミンチカツ)	牛肉 豚肉	黒砂糖 小麦粉 米粉 パン粉 米油	キャベツ 玉ねぎ	
	三色あえ	チキンハム(乳卵なし)	さとう ごま油	キャベツ ほうれん草	
	みそ風うどん	豚肉 みそ	お米うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	牛乳	牛乳			

※予定している食材が変更になることがあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。