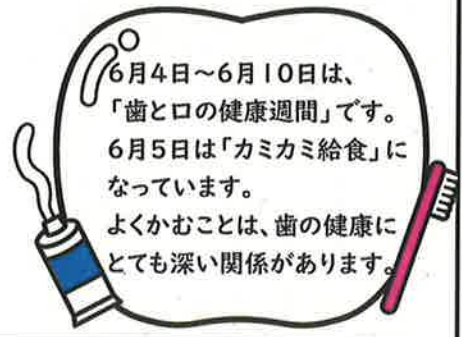




6月 予定献立表

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
1 牛乳 米粉めんの中華あえ ヤンニョムチキン 麦ごはん ユイミータン	2 牛乳 キュウメちゃん いわしのかば焼き ごはん 夏のけんちん汁	3 牛乳 のり酢あえ 肉団子の甘酢煮 麦ごはん キャベツのみそ汁	4 牛乳 ほりれん草の炒めもの 鶏肉のさっぱり煮 ごはん 打ち豆汁	5 牛乳 あまなつ 切干の梅おかかあえ 米粉のカミカミカレーライス (古代米入りごはん) (ルウ)
歯っぴー給食				カミカミ給食
8 牛乳 ひじきのベーコン炒め 鶏肉の香味焼き 麦ごはん じゃがいものみそ汁	9 牛乳 ヨーグルト パンパンジーサラダ キムチチャーハン 中華スープ	10 牛乳 小松菜の炒めもの さばのつけ焼き 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	11 牛乳 キャベツのごま昆布 コロッケ風ポテト (一食ケチャップ) ごはん 豆腐のすまし汁	12 牛乳 わかめ太郎 手作りひじきふりかけ 麦ごはん 若狭の肉豆腐
				アイアン給食
15 牛乳 小松菜とツナのあえもの ソースチキンカツ 麦ごはん みそワンタンスープ	16 牛乳 キャベツの梅ドレッシングあえ 豚肉のしょうが炒め ごはん 豆腐のみそ汁	17 牛乳 ビーンズサラダ ドックパン 若狭牛のシチュー	18 牛乳 ミニトマト ビーフンのカレー炒め (大豆入り) わかめごはん 中華スープ	19 牛乳 キャベツのゆかりあえ 鶏肉のケチャップ焼き 麦ごはん さばカレーみそ汁
ふるさと給食		若狭牛を味わう給食		みんなで食べよう給食
22 牛乳 きゅうりのごま酢あえ 鶏肉のねぎチリ焼き 麦ごはん キャベツとわかめのみそ汁	23 牛乳 ツナポテト カレーピラフ 野菜のコンソメスープ	24 牛乳 青のりポテトそら豆 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 麦ごはん 小松菜のみそ汁	25 牛乳 しそ味ひじき ごんにやくのピリ辛炒め さわらの塩こうじ焼き ごはん かみなり汁	26 牛乳 もやしのナムル ホイコーロー 麦ごはん 中華風コーンスープ
		小学生がむいたそら豆が登場!		
29 きな粉クリーム大福 牛乳 きゅうりの中華漬け じゃがいも酢豚 麦ごはん わかめスープ	30 牛乳 三色あえ とびうおフライ ごはん みそ風うどん	今月の地場産食材 (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		



※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		827kcal 33.7g 27.3g 125.1g 2.8g
	ヤンニョムチキン	鶏肉	片栗粉 米油 さとう	ねぎ しょうが	
	米粉めんの中華あえ	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		772kcal 30.7g 23.2g 118.9g 2.6g
	いわしのかば焼き (代替:ハムカツ)	いわし	片栗粉 米油 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		688kcal 25.2g 19.4g 116.2g 2.5g
	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		758kcal 35.3g 20.6g 124.1g 2.8g
	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				747kcal 28.2g 15.7g 132.2g 2.5g
	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 鶏の皮 ゼリー りんごゼリー	
	切千の梅おかかあえ	かつおぶし	さとう	切千大根 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		747kcal 32.1g 24.4g 105.8g 2.8g
	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	697kcal 32.1g 18.3g 107.8g 3.0g
	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 (代替:りんごゼリー)	生乳	さとう		
	牛乳	牛乳	さとう	りんご果汁	
10水	麦ごはん		米 麦		734kcal 32.5g 25.6g 100.6g 2.8g
	さばのつけ焼き (代替:ぎょうざ)	さば		しょうが	
	小松菜の炒めもの	豚肉 大豆たん白	小麦粉 片栗粉 さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	玉ねぎのみそ汁	ベーコン(乳卵なし)	米油	小松菜 キャベツ コーン	
	牛乳	油揚げ みそ		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
11木	ごはん		米		677kcal 25.3g 17.8g 112.0g 2.3g
	コロッケ風ポテト(一食ケチャップ)	豚肉	じゃがいも 米油 パン粉 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		786kcal 34.3g 22.3g 131.80g 2.3g
	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		789kcal 31.7g 24.4g 121.6g 2.7g
	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		685kcal 30.8g 18.4g 104.5g 2.3g
	豚肉の生姜炒め	豚肉	米油 さとう 片栗粉	たまねぎ たら 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		715kcal 31.6g 25.2g 99.2g 3.0g
	若狭牛のシチュー	若狭牛 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 越の尻'セ'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		683kcal 26.4g 15.1g 116.8g 3.0g
	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		783kcal 37.4g 24.5g 147.6g 2.8g
	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		734kcal 32.8g 24.5g 100.3g 3.0g
	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	638kcal 22.8g 19.1g 110.6g 2.7g
	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		748kcal 30.9g 23.5g 111.6g 2.2g
	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		712kcal 32.8g 18.8g 109.5g 2.8g
	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	
	こんにやくのピリ辛炒め	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		657kcal 28.5g 15.1g 107.1g 2.8g
	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		766kcal 23.4g 23.0g 135.0g 2.8g
	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		729kcal 28.7g 17.6g 118.0g 2.8g
	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。