



6月 学校給食 献立予定表

令和8年度 南アルプス市立北部学校給食センター

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる
1 (月)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	ぶた肉のしょうが炒め	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ	こめあぶら さとう
	野菜の五色あえ		かつおぶし	にんじん もやし きゅうり こまつな どうもろこし	さとう
	キャベツのみそ汁		にぼし あぶらあげ みそ わかめ	しめじ キャベツ ねぎ	
2 (火)	ミートソースソフトめん		ぶたにく だいず ★こなチーズ ★なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	★ソフトめん こめあぶら ★デミグラスソース
	コールスローサラダ	○	アレルギーようロースハム	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	アレルギーようコールスロードレッシング
	ミニブレンオムレット				★ブレンオムレット
3 (水)	キムタクごはん		ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ つぼづけ ねぎ	こめ わぎ きょうかまい こめあぶら ごまあぶら
	揚げぎょうざロール	○	★ぎょうざロール		こめあぶら
	中華ナムル			にんじん もやし こまつな きくらげ	ごまあぶら さとう ごま
	はるさめスープ		とりにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こめあぶら はるさめ
🦷 6月4日～10日は、歯と口の健康週間給食 です! 🦷					
4 (木)	ごまパン				★ごまパン
	グンドリーチキン		とりにく ★ヨーグルト	しょうが にんにく レモン	
	ひじきのサラダ	○	ひじき だいず	どうもろこし きゅうり にんじん れんこん	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ
	ツイストマカロニスープ		アレルギーようウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト	こめあぶら ★マカロニ
5 (金)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	いわしのかば焼き	○	いわし	しょうが	かたくりこ こめあぶら さとう ごま
	野菜のつば漬けあえ		いとこまぼこ	キャベツ にんじん ほうれんそう つぼづけ	
	なめこ汁		にぼし どうふ あぶらあげ みそ	なめこ ねぎ	
8 (月)	ピピンパ		ぶたにく ★たまご みそ	しょうが たまねぎ ほうれんそう だいずもやし にんじん	こめ わぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごまあぶら ごま
	野菜チップス	○		★れんこんチップス ★ごぼうからあげ	こめあぶら
	なるとスープ		なると わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	ごまあぶら
9 (火)	アーチパン				★アーチパン
	ツナオムレツ		★ツナオムレツ		
	チリコンカン	○	ぶたにく だいず ★こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト	こめあぶら さとう ★マカロニ
	小松菜のコンソメスープ			にんじん どうもろこし たまねぎ こまつな	ぶどうグミ
10 (水)	黒米入りごはん				こめ くろまい きょうかまい
	赤魚の白しょうゆ焼き	○	あかうおしろしょうゆづけ		
	切り干し大根とベーコンの炒め煮		アレルギーようベーコン	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	こめあぶら じゃがいも さとう
	豚汁		ぶたにく にぼし あぶらあげ どうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	こめあぶら さとう
11 (木)	バターロール				★バターロール
	マーマレードチキン		とりにく	にんにく	マーマレード
	花野菜のゆずドレサラダ	○		ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ あかパプリカ きパプリカ	★ゆずかつおドレッシング
	グラムチャウダー		アレルギーようベーコン あさり ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ	こめあぶら じゃがいも ★ベシヤメルソース ★シチュールウ
12 (金)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	ぶた肉のねぎ塩炒め	○	ぶたにく	しょうが にんじん ねぎ もやし	こめあぶら
	野菜のごまマヨネーズあえ		まぐろあぶらづけ	きゅうり れんこん キャベツ どうもろこし	ノンエッグマヨネーズ ごま
	ふのみそ汁		にぼし みそ わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ	★しらたまふ
15 (月)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	とり肉のりんごソースがけ	○	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン	こめあぶら さとう
	ひじきの炒り煮		とりにく ひじき だいず あぶらあげ	にんじん	こめあぶら さとう
	五目汁		かつおぶし どうふ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	さとう
16 (火)	セルフえびカツバーガー (一食用タルタルソース)		★えびカツ		★こどもパン こめあぶら ★タルタルソース
	ブロッコリーサラダ	○	まぐろみずに	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	わふうドレッシング
	コーンポタージュ		★ぎゅうにゅう ★スキムミルク ★なまクリーム	たまねぎ どうもろこし パセリ	アレルギーようマーガリン ★コーンポタージュ
17 (水)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	ホイコーロー	○	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん キャベツ	こめあぶら さとう ごまあぶら
	海そうサラダ		かいそうミックス とりにく	もやし きゅうり あかパプリカ えだまめ	ごまあぶら さとう ごま
	中華卵スープ		★たまご	どうもろこし たまねぎ こまつな ねぎ	かたくりこ
18 (木)	おざら		かつおぶし とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	★おざら
	子持ちししゃもフライ	○	★こもちししゃもフライ		こめあぶら
	野菜の糸かまあえ		いとこまぼこ	きゅうり もやし にんじん だいこん	さとう
	ゆでどうもろこし			どうもろこし	
19 (金)	ポークカレーライス		ぶたにく ★スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ わぎ きょうかまい こめあぶら じゃがいも ★カレー
	フレンチサラダ	○	アレルギーようロースハム	キャベツ きゅうり にんじん	アレルギーようフレンチドレッシング
	ブルーヨーグルト		★ブルーヨーグルト		
22 (月)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	いかのごまみそがらめ	○	いか みそ	しょうが	かたくりこ こめあぶら さとう ごま
	野菜の塩昆布あえ		しおこんぶ	キャベツ もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら
	沢煮わん		ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん えのきたけ たけのこ みつば	こめあぶら かたくりこ
23 (火)	ラムネゼリー				ラムネゼリー
	食パン (ブルーベリージャム)			ブルーベリージャム	★しよくパン
	とり肉のハニーマスタード焼き	○	とりにく	レモン	はちみつ ノンエッグマヨネーズ
	カラフルサラダ		まぐろあぶらづけ	ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ きゅうり だいこん	コーンクリームドレッシング
24 (水)	三色そばろ丼		とりにく だいず ★たまご	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ わぎ きょうかまい こめあぶら さとう
	キャベツのたくあんあえ	○	かつおぶし	たくあん きゅうり もやし にんじん キャベツ	
	どうふのすまし汁		かつおぶし どうふ わかめ	しめじ たまねぎ ねぎ	
25 (木)	きなこ揚げパン		きなこ		★コッペパン こめあぶら さとう
	ポテトサラダ	○	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり どうもろこし	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
	とり肉と野菜のスープ		とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめあぶら
	パインコンポート			パインアップル	
26 (金)	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	さばの照り焼き	○	さばのてりやきづけ		
	肉じゃが		ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	こめあぶら じゃがいも さとう
29 (月)	小松菜のみそ汁		にぼし あぶらあげ みそ	にんじん しめじ こまつな ねぎ	
	麦ごはん				こめ わぎ きょうかまい
	ぶた肉のみそ炒め	○	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	こめあぶら さとう
	小松菜のおかかあえ		かつおぶし	こまつな はくさい もやし	さとう
30 (火)	豆乳汁		にぼし あぶらあげ みそ どうにゅう	にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも
	ピーチゼリー				ピーチゼリー
	ステッキパン				★ステッキパン
30 (火)	ホキのパン粉焼き	○	ホキ ★こなチーズ	パセリ	★マヨネーズ ★パンこ
	イタリアンサラダ		まぐろみずに	きゅうり だいこん にんじん ブロッコリー どうもろこし	★イタリアンドレッシング
	ウインナーと白菜のスープ		アレルギーようウインナー	にんじん しめじ たまねぎ はくさい	
	ミルクプリン		★ミルクプリン		

*アレルギー物質対応食品(卵・乳・小麦・えび・かに)を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。