







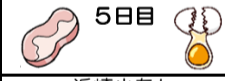





# 6月予定献立表

令和8年度下田市立学校給食センター

日	曜日	献立名		赤(おにも血や肉になる)	黄(おにも熱や力になる)	緑(おにも体の調子を整える)	小学校		中学校		お知らせ	
		主食	副食(おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など			熱量 (kcal)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)
								脂質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)		糖質 (g)
1	月	ごはん	干草焼き わかめのみそ汁 ほうれん草の磯和え	[牛乳] 豚肉 卵 わかめ 油揚げ さば節 みそ のり	[米] 油 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ	571	704	316	343	稲梓小なし、白浜小なし 浜崎小なし、下田小なし 大賀茂小なし 下田分校小学部なし	
2	火	ロールパン	やきそば コンソメスープ パブリカのマリネ	[牛乳] 豚肉 青のり ベーコン	[ロールパン] やきそば 油 じゃが芋 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 人参 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり 赤パブリカ 黄パブリカ	510	566	209	282	ロールパンの大きさは 全員同じ大きさです。 	
3	水	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの干物焼き(2本) 小松菜のごま和え	[牛乳] 鶏肉 ししゃも	[米] じゃが芋 油 砂糖 砂糖 ごま	しょうが 枝豆 小松菜 もやし 人参	564	681	258	445		
4	木	中華麺	ジャージャー麺の具 春巻き かりかりきゅうり	[牛乳] 豚肉 みそ 鶏肉 春雨	[中華麺] 油 砂糖 でん粉 ごま油 でん粉 油 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油 ラー油	玉ねぎ 人参 椎茸 しょうが にんにく 筍 玉ねぎ 人参 キャベツ 椎茸 きゅうり	688	838	29.1	321	下田中1年なし かみかみ献立の日	
5	金	ごはん	ハヤシシチュー 大豆の甘がらめ コーンサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	[牛乳] 豚肉 大豆	[米] 油 油 でん粉 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン しそ りんご	746	981	25.9	360	かみかみ献立の日 	
8	月	ごはん	ホイコーロー にら玉スープ ピリカラサラダ 青梅ゼリー	[牛乳] 豚肉 豆腐 卵	[米] 油 砂糖 ごま油 でん粉 でん粉 砂糖 ごま油 油 砂糖	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく 梅	594	722	24.1	311	入梅献立 	
9	火	食パン	キベリング グロンテスープ スタンポット りんごジャム	[牛乳] タラ つくね 牛乳	[食パン] じゃが芋 米粉 でん粉 油 砂糖 水あめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご	691	844	31.5	383	ワールドカップ応援献立 (対戦国 オランダ) 	
10	水	ごはん	ポーク包子(小2個、中3個) 麻婆豆腐 ハンサンスー	[牛乳] 大豆粉 豚肉 昆布粉 ホタテ粉 かつお粉 豚肉 豆腐 みそ 春雨	[米] 小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 でん粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま油 でん粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ 筍 キャベツ 椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり 人参	669	850	29.0	374	朝日小なし 下田中なし	
11	木	うどん	抹茶蒸しパン わかめうどんの汁 切干大根のごま和え	[牛乳] 牛乳 卵 甘納豆 鶏肉 わかめ かつお節	[うどん] 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま	抹茶 玉ねぎ 椎茸 小松菜 人参 切干大根 ほうれん草 もやし 人参	556	701	25.1	386		
12	金	ごはん	鶏の唐揚げレモンソース すまし汁 塩昆布和え	[牛乳] 鶏肉 豆腐 なたと かつお節 昆布 昆布	[米] でん粉 油 砂糖 砂糖	レモン 小松菜 ほうれん草 キャベツ 人参	628	760	27.3	305	白浜小なし 下田小なし 大賀茂小なし 朝日小なし	
15	月	わかめごはん	キャベツ入りつくね 下田産金目鯛のみそ汁 和風サラダ	[牛乳] 鶏肉 かつお節 金目鯛 みそ	[米] [わかめ] でん粉 豚脂 砂糖 里芋 砂糖	キャベツ しょうが 大根 人参 ねぎ しょうが キャベツ もやし 人参	532	624	22.1	437	ふるさと給食週間 1日目 	
16	火	食パン	静岡県産大豆コロッケ ミネストローネ マカロニサラダ 静岡県産いちごジャム	[牛乳] 大豆 鶏肉	[食パン] じゃが芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 キャベツ コーン いちご	593	738	20.3	281	ふるさと給食週間 2日目 	
17	水	ごはん	あじの干物揚げ 豚汁 キャベツのおひたし	[牛乳] あじ 豚肉 豆腐 みそ さば節 かつお節	[米] 油 こんにゃく	緑茶 人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 人参 小松菜	591	693	30.3	719	ふるさと給食週間 3日目 	
18	木	ソフト麺	カレーソース ジャーマンポテト あじさいゼリー	[牛乳] 豚肉 ベーコン	[ソフト麺] 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 水あめ	人参 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース にんにく パセリ ぶどう	639	800	24.3	282	ふるさと給食週間 4日目 	
19	金	ごはん	ヤンニョムチキン クッパスープ チョレギサラダ	[牛乳] 鶏肉 豚肉 鶏肉 卵 昆布 黒干し ぼたて するめ わかめ のり	[米] でん粉 油 砂糖 砂糖 油 豚脂 ごま油 ごま	667	825	31.1	307	ふるさと給食週間 5日目 		
22	月	ごはん	さばのしょうが焼き 真沢山豆乳みそ汁 元気サラダ	[牛乳] さば 鶏肉 油揚げ 豆乳 さば節 みそ ツナ ひじき	[米] こんにゃく 砂糖 ごま油	しょうが ごぼう 大根 人参 ねぎ ほうれん草 もやし 人参	643	783	29.7	318	浜崎小なし	
23	火	食パン	鶏肉と大豆のスパイシー揚げ ABCスープ コールスローサラダ はちみつ	[牛乳] 鶏肉 大豆	[食パン] でん粉 油 マカロニ 砂糖 油 はちみつ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 人参	633	770	29.4	290		
24	水	ごはん	まぜまぜキムチチャーハンの具 ワンタンスープ 春雨サラダ	[牛乳] 豚肉 昆布 かつお節 魚醤 鶏肉 春雨	[米] ごま 砂糖 油 ワンタンの皮 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ 大根 にら りんご 人参 ねぎ 人参 椎茸 もやし ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが	561	692	26.3	277		
25	木	うどん	お好み揚げ きつねうどんの汁 ほうれん草のごま和え	[牛乳] いか ウィンナー 豚肉 油揚げ かつお節	[うどん] じゃが芋 砂糖 でん粉 油 砂糖 砂糖 ごま	645	810	31.2	113	大賀茂小6年なし		
26	金	ごはん	手作りルウのカレー あら塩サラダ 福神漬け ワインゼリー	[牛乳] 豚肉	[米] 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 大根 きゅうり しょうが なす れんこん しそ	657	796	19.7	295	稲梓小なし 	
29	月	ごはん	鶏の唐揚げ けんちん汁 ゆかり和え	[牛乳] 鶏肉 油揚げ さば節	[米] でん粉 油 こんにゃく	しょうが 大根 ごぼう 人参 小松菜 キャベツ 人参 もやし しそ	608	734	26.1	303		
30	火	食パン	魚のマヨネーズ焼き ポトフ ツナサラダ マーマレードジャム	[牛乳] ホキ 牛乳 豚肉 ツナ	[食パン] パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋 砂糖 水あめ 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 人参 きゅうり みかん オレンジ なつみかん	646	779	31.0	293		

[牛乳]…飲用牛乳 [米] [麺] [パン]…主食を表しています。  
※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。  
※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。

インスタに毎日  
給食写真を投稿しています！



650	Kcal	830	Kcal
24	350	270-415	450
21	2.0g未満	18.5-27.7	2.5g未満

文部科学省基準値  
(小学校3・4年生/中学校対象)