

2026ねん6がつ きゅうしよくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



月	火	水	木	金
1 牛乳 わかめの酢の物 いかのさらき揚げ 白ごはん 赤だし	2 牛乳 ほうれんそうのからし和え 鱈の梅みそ焼き 麦ごはん けんちん汁	3 牛乳 マカロニグラタン 黒糖パン ビーンズサラダ	4 牛乳 もやしとツナの和えもの 鶏ごぼうごはん かきたま汁	5 牛乳 鯖しそドレッシングサラダ 鯖のたつた揚げ 麦ごはん 鱈肉とたけのこのおかか漬
エネルギー たんぱく質 しじつ 591 kcal 24.8 g 17.3 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 585 kcal 27.5 g 17.4 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 625 kcal 25 g 22 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 597 kcal 25.5 g 18.6 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 661 kcal 25.1 g 24 g
あか きゅうにゅう いか わかめ あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう ざわら みそ あぶらあげ とうふ	あか きゅうにゅう とりにつく チーズ だいた	あか きゅうにゅう とりにつく まぐろオイルつけ とうふ けいらん	あか きゅうにゅう ぎば とりにつく かつおぶし
き こめ あぶら ぎとう ごま	き こめ おおむぎ ぎとう こんにやく ごまあぶら	き こくとうパン あぶら マカロニ バター こめこ パンこ ぎとう	き さとう ごまあぶら だんぷん	き こめ おおむぎ てんぷん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら
みどり きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	みどり ねぎ うめ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	みどり にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ	みどり しょうが ほししいたけ ごぼう にんじん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	みどり しょうが キャベツ きゅうり あおじそ ごぼう にんじん たけのこ
8 ◎いがスマイル給食◎ 牛乳 チンゲン菜のおかか和え きざみのり 白ごはん 他人煮	9 牛乳 キャベツと小松菜のごま和え 鱈のフライ ソース 麦ごはん なすのみそ汁	10 牛乳 イタリアンスパゲティ ミニシュガ揚げパン コールスロー	11 牛乳 ゆかり和え おわんに豆腐をいれよう! 白ごはん 豆腐の薬味しょうゆかけ	12 牛乳 さくらんぼ(2個) ごはんにかけてたべよう! フライドポテト 中華飯
エネルギー たんぱく質 しじつ 580 kcal 25.3 g 16.9 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 660 kcal 28.9 g 21.9 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 567 kcal 21.5 g 19 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 553 kcal 21.6 g 16 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 644 kcal 24.3 g 19.2 g
あか きゅうにゅう ぶたにく けいらん かつおぶし のり	あか きゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あか きゅうにゅう かつおぶし とうふ	あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご
き こめ あぶら ぎとう てんぷん こんにやく	き こめ おおむぎ こむぎこ てんぷん あぶら パンこ ごま	き コツペパン ぎとう スパゲティ あぶら	き こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま	き こめ おおむぎ あぶら てんぷん じゃがいも
みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ チンゲンさい キャベツ	みどり キャベツ こまつな にんじん たまねぎ なす ねぎ	みどり にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	みどり しょうが ねぎ キャベツ きゅうり しそ ごぼう にんじん	みどり にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ほうさい ねぎ さくらんぼ
15 牛乳 粉ふき芋 たくあん漬け 鮭の香草焼き 白ごはん 野菜スープ	16 牛乳 (ミンチキャベツチーズ) ごはん→キャベツ→ミンチチーズのじゆんにのせよう! タコライス もずくスープ	17 牛乳 ごぼうサラダ ミルクパン ポークビーンズ	18 ◎いがスマイル給食◎ 牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え 小魚の佃煮 白ごはん 肉じゃがのカレー煮	19 みえ地物一番給食の日 牛乳 モロヘイヤのおかか和え トンテキ 麦ごはん あおさのみそ汁
エネルギー たんぱく質 しじつ 592 kcal 27.5 g 15.3 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 601 kcal 24.5 g 19.9 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 609 kcal 27.6 g 21.5 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 589 kcal 24.4 g 13.3 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 585 kcal 24.4 g 17.9 g
あか きゅうにゅう ぎば べーこん ぶたにく	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ もずく	あか きゅうにゅう ぶたにく だいた	あか きゅうにゅう ぶたにく のり ちりめんじゃこ	あか きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あおさ みそ
き こめ パンこ あぶら なのはなオイル じゃがいも	き こめ おおむぎ あぶら さとう こめこ ごまあぶら	き ミルクパン じゃがいも さとう あぶら ごま	き こめ あぶら こんにやく しょうが さとう ごま	き こめ おおむぎ さとう
みどり パセリ にんじん たまねぎ キャベツ たくあんづけ	みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトに キャベツ ねぎ	みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトに ごぼう コーン キャベツ	みどり ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	みどり にんにく モロヘイヤ もやし にんじん たまねぎ
22 牛乳 きゅうり漬け シルバーのガーリック焼き 白ごはん 沢煮椀	23 牛乳 ナムル 鶏肉のから揚げ(2個) 麦ごはん 中華野菜スープ	24 牛乳 (ツナサラダ) パンにはさんでたべよう! ツナサラダドッグ かぼちゃのポタージュ	25 牛乳 さやいんげんの白みそ和え ちくわのパン粉焼き(2本) 白ごはん ひじきの炒り煮	26 牛乳 中華和え 麦ごはん マーボー豆腐
エネルギー たんぱく質 しじつ 550 kcal 24.2 g 17.3 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 637 kcal 23.7 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 595 kcal 21.1 g 25.1 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 666 kcal 22.5 g 23.2 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 608 kcal 25.5 g 19.3 g
あか きゅうにゅう シルバー ぶたにく	あか きゅうにゅう とりにつく ぶたにく	あか きゅうにゅう まぐろオイルつけ なまクリーム	あか きゅうにゅう ちくわ みそ とりにつく だいた ひじき	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ
き こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら こんにやく	き こめ おおむぎ てんぷん あぶら ごまあぶら	き コツペパン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら バター こむぎこ	き パンこ さとう ごま こんにやく	き こめ おおむぎ ラード さとう てんぷん ごまあぶら ごま
みどり にんにく きゅうり しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	みどり しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンさい	みどり キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ かぼちゃ	みどり パセリ さやいんげん にんじん ごぼう	みどり にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ
29 ◎いがスマイル給食◎ 牛乳 ポテトサラダ ごはんにかけてたべよう! ハヤシライス	30 牛乳 キャベツときゅうりの漬付け ししやものから揚げ(2本) 麦ごはん こんにやくの炒めもの	いろ	しよっき	https://school.liga.ed.jp/lunch/elementary/ 伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。
エネルギー たんぱく質 しじつ 661 kcal 21.2 g 22.9 g	エネルギー たんぱく質 しじつ 550 kcal 22.2 g 14.4 g			
あか きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく れんにゅう	あか きゅうにゅう ししやも ぶたにく	みどり	みどり	
き こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	き こめ おおむぎ てんぷん あぶら こんにやく ぎとう ごま	みどり	みどり	
みどり にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトに きゅうり にんじん	みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ	みどり	みどり	

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。