


2026年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
1 6月は「水無月(みなづき)」とも呼ばれます。「無」は「無」という意味ではなく「水の月」とする説もあります。	2 大豆を揚げて、黒砂糖で作った蜜にからめると大豆一粒ずつかりんとうのようにになります。	3 「筑前」は今の福岡県の国名で、筑前煮は福岡の郷土料理です。福岡では「がめ煮」と呼ばれます。	4 6/4~10は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事で歯みがきについて考えてみましょう。	5 伊賀産の豚肉を使ったハヤシライスです。ハヤシライスは、日本で生まれた洋食のひとつです。
マカロニサラダ 鶏の照り焼き 白ご飯 じゃがいも 玉ねぎの赤だし	大豆のかりんとう 卵スープ チャーハン	鮭ふりかけ わかめときゅうりの酢の物 白ご飯	ほうれん草のからし和え ちくわの磯辺揚げ(2本) しそふりかけ 麦ご飯 切干大根の旨め煮	いがスマイル給食 ドレッシングサラダ 伊賀豚肉 ハヤシライス
エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 33.9g 24.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 765 kcal 25.8g 30.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 731 kcal 28.1g 21.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 22.9g 20.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 23.1g 21.8g
赤 牛乳 さわら 油揚げ みそ わかめ	赤 牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏卵	赤 牛乳 鶏卵水煮 鶏肉 わかめ 鮭フレーク	赤 牛乳 ちくわ 青のり 油揚げ	赤 牛乳 豚肉
黄 伊賀米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	黄 伊賀米 大豆 油 ごま油 黒砂糖 でんぷん	黄 伊賀米 砂糖 油 こんにゃく 黒砂糖 ごま油 春雨	黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖	黄 伊賀米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖
緑 きゅうり にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜	緑 だけのこ ごぼう にんじん きゅうり	緑 ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 しそ粉	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり
8 けんちん汁は、精進料理として、神奈川県鎌倉市の建長寺の僧侶が作ったことから呼ばれています。	9 青じそは夏の旬の野菜で、独特な香りが特徴です。防腐効果があるため、刺身などに添えられます。	10 カレー風味の肉じゃがです。じゃがいもは、ビタミンが豊富で「大地のりんご」とも呼ばれます。	11 えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。ピリ辛でごはんもすすみます。	12 コッパンに、切り込みを入れて、ツナサラダをはさんで食べよう。
小松菜の磯辺和え 鮭の西京焼き 白ご飯 けんちん汁	いがスマイル給食 青じそ ドレッシングサラダ 伊賀牛肉 ごぼうご飯 だんご汁	モロヘイヤのおかかあえ ひじきふりかけ 白ご飯 カレー肉じゃが	切干大根の中華和え 小えびのチリソースかけ 麦ご飯 わかめスープ	ツナサラダ セルフツナサンド コッパン クリームシチュー
エネルギー たんぱく質 脂質 712 kcal 32.3g 20.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 736 kcal 22.4g 16.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 700 kcal 24.7g 16.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 26.9g 18.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 787 kcal 28.5g 32.7g
赤 牛乳 鮭 みそ のり 油揚げ 豆腐	赤 牛乳 牛肉 油揚げ みそ	赤 牛乳 豚肉 かつお節 ひじき	赤 牛乳 えび わかめ	赤 牛乳 ツナ 生クリーム
黄 伊賀米 砂糖 こんにゃく	黄 伊賀米 油 砂糖 玄米団子	黄 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	黄 コッパン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油
緑 小松菜 白菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	緑 しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン 青じそ にんじん 大根 ねぎ ぶどうゼリー	緑 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ モロヘイヤ もやし	緑 にんにく 玉ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり しょうが もやし ねぎ	緑 コッパン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま油
15 焼きウインナーは、一人2本ずつです。ケチャップをつけて食べましょう。	16 伊賀産の豚肉を使ったビビンバと伊賀産の鶏卵をつかったスープです。	17 厚揚げは厚く切った豆腐を油で揚げます。内部は生の豆腐のままのため「生揚げ」とも言います。	18 ひじきは、食物繊維やカルシウムが豊富です。給食では三重県産の乾燥ひじきを使います。	19 しいらは夏の旬の魚です。ハワイでは高級魚として人気で「マヒマヒ」と呼ばれます。
添えパスタ ケチャップ 焼きウインナー 減量白ご飯 スープカレー	いがスマイル給食 わかめと 伊賀卵のスープ 伊賀豚肉ビビンバ (肉・ナムル・みそ)	フライドポテト おかかふりかけ 減量白ご飯 鶏肉と厚揚げの オイスター炒め	チンゲン菜のごま和え 焼き豆腐の肉みそかけ 麦ご飯 ひじきの炒り煮	もやしナムル しいらのから揚げ 麦ご飯 豆腐チゲスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 24.2g 23.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 28.6g 22.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 27.9g 26.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 28.1g 20.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 745 kcal 35.8g 22.0g
赤 牛乳 ウインナー 豚肉	赤 牛乳 豚肉 みそ わかめ 鶏卵	赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ かつお節	赤 牛乳 焼き豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 ひじき	赤 牛乳 しいら 豚肉 豆腐 みそ
黄 伊賀米 油 パンネ じゃがいも	黄 伊賀米 小麦粉 砂糖 ごま油 でんぷん	黄 伊賀米 油 ごま油 じゃがいも	黄 伊賀米 小麦粉 ごま こんにゃく	黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖
緑 にんにく にんじん 玉ねぎ ビーマン	緑 にんにく にんじん ほうれん草 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 チンゲン菜 白菜 にんじん ごぼう	緑 しょうが にんじん もやし ほうれん草 にんにく しょうが 白菜 キムチ ねぎ
22 シルバーに、卵不使用のマヨネーズやにんにく・しょうゆで下味をつけ、オープンでこんがり焼きます。	23 親子煮は、給食では1番鶏卵を多く使う料理です。今日は1500個以上の卵をひとつずつ割って使います。	24 玉ねぎをみじん切りにして炊く手作りドレッシングで和えたサラダです。	25 ししゃもは、頭から骨まで丸ごと食べられる魚で、皆さんの成長に必要なカルシウムが豊富です。	26 豚ミンチ肉をにんにく・セロリとともに炒め、たっぷり玉ねぎやトマトと煮込みソースを作ります。
ベーコンポテト シルバーのマヨネーズ焼き たくあん漬 白ご飯 半切りの野菜の すまし汁	ツナサラダ 味付けのり 白ご飯 親子煮	オニオンドレッシング サラダ カレーライス	1歳用ウスターソース そえキャベツ ししゃもフライ(2本)	ミートスパゲティ 減量ミルクパン コーンサラダ
エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 31.6g 22.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 30.0g 20.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 726 kcal 23.0g 18.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 752 kcal 27.3g 22.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 28.9g 22.1g
赤 牛乳 シルバー ベーコン 油揚げ	赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ 味付けのり	赤 牛乳 豚肉	赤 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	赤 牛乳 豚肉
黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも こんにゃく	黄 伊賀米 小麦粉 砂糖 でんぷん	黄 伊賀米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	黄 伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 パン粉	黄 ミルクパン 油 砂糖 スパゲティ
緑 にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 生しいたけ ねぎ たくあん漬	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	緑 広島菜 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	緑 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ きゅうり コーン
29 人気の塩から揚げは、にんにく・しょうが・塩・黒コショウ・ごま油などで下味をつけて揚げます。	30 チンジャオロースは「青椒肉絲」と書き、ピーマンや肉を細切りにした炒め物です。	白付 一口メモ	 その日のメニュー (盛り付け図) ★伊賀市教育委員会のホームページに、献立表と献立詳細が掲載されています。献立詳細を見ると、それぞれの料理に使用する材料がわかります。ご活用ください。 https://school.iga.ed.jp/lunch/junior_high/	
ごま酢和え 鶏の塩から揚げ(2個) 白ご飯 もすくスープ	ミニトマト(2個) はるさめサラダ 白ご飯 厚揚げ入り チンジャオロース			
エネルギー たんぱく質 脂質 772 kcal 28.5g 28.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 744 kcal 29.9g 21.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g		
赤 牛乳 鶏肉 豆腐 もすく	赤 牛乳 豚肉 厚揚げ	赤 血や肉、骨になる食品		
黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 砂糖 ごま	黄 伊賀米 油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	黄 熱や力のもとになる食品		
緑 にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ ピーマン きゅうり コーン ミニトマト	緑 体の調子を整える食品		

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。