



令和8年 6月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー

ふるさと給食

かみかみデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
16	火	ごはん 牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め ごぼうとハムのサラダ オレンジ		牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり ごぼう コーン オレンジ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ トウバンジャン	629	826
17	水	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスサラダ すいか(小学校) いちごジャム		牛乳	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン すいか	パン じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ	592	723
18	木	わかめごはん 牛乳 小あじの三杯酢 おかかあえ かきたま汁		わかめ 牛乳 小あじ	にんじん ほうれんそう にんじん	レモン たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酢 とうがらし しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	591	781
19	金	中華どんぶり 牛乳 もやしの中華サラダ 冷凍みかん		牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	米 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	582	753
22	月	ごはん 牛乳 豚肉の梅煮 ちりめんあえ		牛乳	にんじん	しょうが しめじ たまねぎ たけのこ ねぎ うめぼし	米 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ	609	806
23	火	チキンとコーンのピラフ 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツポンチ		牛乳	にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	562	738
24	水	セルフフィッシュバーガー(全粒粉パン) (白身魚のフライ) (ゆで野菜) (タルタルソース) (スライスチーズ(中学校)) 牛乳 卵スープ		白身魚のフライ チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ コーン	全粒粉パン	なたね油	タルタルソース ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ	27.9	37.5
25	木	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨サラダ オレンジ		牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料	568	740
26	金	チキンカレーライス 牛乳 夏みかんサラダ 小魚アーモンド(小学校・中学校)		牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	米 麦 なたね油	白ワイン 粉末カレーウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	629	826
29	月	ごはん 牛乳 はまちの香り揚げ おかかこんぶあえ 豆腐のみそ汁		牛乳	はまち	しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ パセリ粉末 みりん 酢	656	869
30	火	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイ ふりかけ		牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	米 麦	なたね油	しょうゆ 酒 かつお風味調味料 酒 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ	568	742

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

