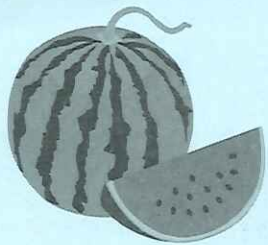


令和8年 6月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

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			
1 月	ごはん					米			590	837
	牛乳		牛乳							
	さばのごまだれかけ	さば			しょうが	砂糖 でんぶん	ごま	酒 みりん しょうゆ		
	もやしのあえもの			こまつな	きゅうり もやし	砂糖		ポン酢 しょうゆ 酢		
	キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ		ねぎ	キャベツ			こんぶ(だし)	26.7	35.9
2 火	ミックスナッツ(中学校)	そら豆 ひよこ豆			たまねぎ		アーモンド	けずりぶし(だし)		
	ごはん					米			616	827
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ			なたね油			
	ひじきとがんもの煮物	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ	20.9	26.6
3 水	ふとわかめのすまし汁	すまき(鶏卵なし)	わかめ	ねぎ	たまねぎ	ふ		けずりぶし(だし)		
	コッペパン					パン				
	牛乳		牛乳						651	839
	ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ			りんご たまねぎ	砂糖	なたね油	トマトケチャップ トマトピューレー		
	コーンサラダ			にんじん	しょうが にんにく			しょうゆ みりん		
4 木	クリームシチュー	鶏肉			キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	酢 しょうゆ		
	ばんかん	バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	コーン		オリーブ油		26.9	33.7
	ごはん				たまねぎ しめじ	じゃがいも	なたね油 バター	白ワイン ポターージュ粉末		
	牛乳				でんぶん 小麦粉			チキンコンソメ		
	いわしのおかか煮				ばんかん					
5 金	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが	米 砂糖	なたね油	中華風調味料 しょうゆ	616	810
	牛乳		牛乳		干しいたけ	でんぶん		酒 トマトケチャップ		
	中華サラダ	ロースハム			たまねぎ			オイスターソース		
	オレンジ	(乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	トウバンジャン	24.4	31
	えびとコーンのピラフ				きゅうり			酢 しょうゆ		
8 月	麦ごはん				オレンジ					
	牛乳		牛乳			米 麦			628	826
	鶏肉とレバーの甘辛煮	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でんぶん 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒		
	ごまあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	29.3	37.2
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		こまつな にんじん				しょうゆ みりん		
9 火	ふりかけ	ちくわ(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう		ごま	こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
	えびとコーンのピラフ	えび				米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	609	780
	牛乳	バラベーコン(乳・鶏卵なし)	牛乳		たまねぎ コーン					
	じゃがいもとかぼちゃのサラダ									
	エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	なたね油	酢	22.9	29.2
10 水	卵とビーフンのスープ	豚肉 鶏卵		チンゲンサイ	はくさい 干しいたけ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ		
	コッペパン(小学校・中学校)			にんじん	たまねぎ			中華風調味料		
	牛乳		牛乳					チキンコンソメ		
	ソース焼きスパゲティ	豚肉	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ	スパゲティ	なたね油	酒 中華風調味料	559	755
	ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム			たまねぎ			とんかつソース		
11 木	すいか(こども園・中学校)	(乳・鶏卵なし)		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	アーモンド	ウスターソース	24.9	32.4
	ごはん				すいか		なたね油	しょうゆ 酢		
	牛乳		牛乳			米			612	796
	鮭のごま照り焼き	鮭			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん		
	大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん	29.1	36.4
12 金	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			けずりぶし(だし)		
	冷凍みかん	みそ			えのきたけ			こんぶ(だし)		
	ごはん				みかん	米			610	819
	牛乳		牛乳							
	ささみのレモンソース	鶏肉			レモン	でんぶん 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん		
15 月	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ 酢	24.2	34.3
	ふのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	ふ		けずりぶし(だし)		
	あじつけのり(小学校・中学校)		のり					こんぶ(だし)		
	ごはん					米			601	774
	牛乳		牛乳							
15 月	さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ ポン酢	28.7	35.3
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		なたね油	酒 煮干し(だし)		



令和8年 6月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー
ふるわい給食

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		牛乳			米			629	826
	なすと厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ		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	砂糖 でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ トウバンジャン		
	ごぼうとハムのサラダ オレンジ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう コーン オレンジ	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	24.2	30.6
17 水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			592	723
	ボークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
	アスパラガスサラダ すいか(小学校) いちごジャム			グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ レモン すいか	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ	25.1	31.6
18 木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			591	781
	小あじの三杯酢		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	砂糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ 酢 とוגらし		
	おかかあえ かきたま汁	かつお節 鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ 酢 とוג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	25.2	32.2
19 金	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		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 でんぶん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	582	753
	牛乳		牛乳							
	もやしの中華サラダ 冷凍みかん	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん ごまつな	もやし きゅうり みかん	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とוגらし	22.3	27.8
22 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			609	806
	豚肉の梅煮	豚肉 厚揚げ みそ		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	砂糖	なたね油	酒 しょうゆ	28.7	36.6
	ちりめんあえ		ちりめん	ごまつな ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢		
23 火	チキンとコーンのピラフ	鶏肉		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
	牛乳		牛乳							
	野菜のスープ煮 フルーツポンチ	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 豚肉		チンゲンサイ にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	21.6	27.6
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	白身魚のフライ		にんじん	キャベツ コーン		なたね油	タルタルソース	567	766
	卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん		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		牛乳			米			568	740
	八宝菜	豚肉 すまき(鶏卵なし)		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	でんぶん	なたね油	酒 しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料		
	春雨サラダ オレンジ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり オレンジ	はるさめ 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	21.9	27.7
26 金	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	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
	牛乳		牛乳							
	夏みかんサラダ 小魚アーモンド(小学校・中学校)			にんじん	キャベツ きゅうり なつみかん レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢	22.7	28.4
29 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			656	869
	はまちの香り揚げ	はまち			しょうが	でんぶん 米粉 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ バセリ粉末 みりん 酢		
	おかかこんぶあえ 豆腐のみそ汁	かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	しおこんぶ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ			しょうゆ ポン酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	27	34.2
30 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			568	742
	ゴーヤチャンプルー	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏卵 豆腐 かつお節			もやし にがうり		なたね油	しょうゆ 酒 かつお風味調味料		
	もずくスープ 冷凍パイ ふりかけ	豚肉 すまき(鶏卵なし)	もずく	ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ パイナップル		なたね油	酒 中華風調味料 チキンコンソメ ガラスープ しょうゆ	23.6	29.4

※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



米

のり

グリーンアスパラガス

バセリ

ねぎ

みそ

はまち

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。

