



2026年

# 6月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる											
月		火		水		木		金													
1	小 中	622 kcal 736 kcal	2	小 中	668 kcal 819 kcal	3	小 中	708 kcal 777 kcal	4	小 中	649 kcal 731 kcal	5	小 中	658 kcal 808 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、わかめ)</li> <li>チキンナゲット(小3ケ、中高4ケ)</li> <li>コールスローサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>ワンタンスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(鶏だんご)</li> <li>アスパラの肉巻きフライ</li> <li>野菜のあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜汁</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>骨太サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> </ul>													
黄 ごはん・あぶら		黄 ごはん・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら・ワンタン		黄 ごはん・こむぎこ・パンこ・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・ざつこく		黄 スパゲティ・バター													
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハム・とりにく・ナゲット		赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひきにく・みそ・わかめ		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・とりだんご		赤 牛乳・とりにく・いわし・とうふ		赤 牛乳・ぶたひきにく・チーズ・わかめ・ひきわりだいず													
緑 たまねぎ・にんじん・きやべつ・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが		緑 アスパラ・ねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きやべつ		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・きやべつ・こまつな・うめ		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・はくさい・ねぎ・コーン													
8	小 中	650 kcal 750 kcal	9	小 中	734 kcal 901 kcal	10	小 中	723 kcal 829 kcal	11	小 中	637 kcal 744 kcal	12	小 中	572 kcal 689 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> <li>菜めしごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、なめこ)</li> <li>鶏肉の柚子胡椒焼き</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>クリームシチュー</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>もやしのシャキシャキサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ココア揚げパン</li> <li>牛乳</li> <li>ABCマカロニスープ</li> <li>肉団子(1人2ケ)</li> <li>もやしのカレー炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>棒棒鶏サラダ</li> <li>冷凍みかん</li> </ul>													
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・バター		黄 ごはん・こむぎこ・あぶら・バター・じゃがいも		黄 パン・あぶら・マカロニ・さとう・ココア		黄 うどん													
赤 牛乳・とりにく・とうふ・みそ・とりささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・かいそう		赤 牛乳・とりにく・さけ		赤 牛乳・ウインナー・肉団子		赤 牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・とりささみ													
緑 なめこ・きやべつ・にんじん・あおな		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きやべつ・アスパラ		緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・もやし・コーン		緑 きやべつ・にんじん・もやし		緑 ねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ・みかん・もやし・きやべつ・きゅうり													
15	小 中	619 kcal 697 kcal	16	小 中	747 kcal 927 kcal	17	小 中	707 kcal 882 kcal	18	小 中	735 kcal 879 kcal	19	小 中	683 kcal 739 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>五目汁</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>小松菜の磯香あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ドライカレー</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(小松菜、生揚げ)</li> <li>春巻き</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ミネストローネ</li> <li>ハンバーグのおろしソースがけ</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまみそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> </ul>													
黄 ごはん・じゃがいも・ごま		黄 ごはん・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ		黄 ラーメン・あぶら・ごま													
赤 牛乳・なまあげ・のり・さば・みそ		赤 牛乳・ぶたひきにく・ひきわりだいず・とりささみ		赤 牛乳・ぶたにく・やき豆腐・なまあげ・みそ・はるまき		赤 牛乳・ベーコン・大豆・ハンバーグ・ちくわ		赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン													
緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・もやし・こまつな		緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン・しょうが・ホウレンソウ・ピーマン・キャベツ		緑 たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・こまつな		緑 たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマトかん・きやべつ・ごぼう		緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・メンマ・きやべつ・コーン・ブロッコリー													
22	小 中	601 kcal 707 kcal	23	小 中	683 kcal 800 kcal	24	小 中	625 kcal 718 kcal	25	小 中	600 kcal 681 kcal	26	小 中	728 kcal 783 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(チンゲン菜、油揚げ)</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>酢めし</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</li> <li>五目煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>鶏肉の塩こうじ焼き</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>マスカットジョア</li> <li>野菜スープ</li> <li>ホッケの香草焼き</li> <li>スパゲティサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>きな粉ポテト</li> <li>チーズ</li> </ul>													
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・しらたき・さとう		黄 パン・あぶら・スパゲティ・ばんこ・マヨネーズ・ふうでん・しょうが・さとう		黄 ひやむぎ・さとう・あぶら・フライドポテト													
赤 牛乳・ぶたにく・ツナ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・わかめ・なまあげ・みそ・だいず・さつまあげ・ひじき		赤 ジョア・たまご・ほっけ・ハム		赤 牛乳・とりにく・なると・きなこ・チーズ													
緑 たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・きゅうり・もやし		緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・インゲン・だいこん・ねぎ・かぼちゃ		緑 はくさい・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 にんじん・ねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶		緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ													
29	小 中	686 kcal 784 kcal	30	小 中	729 kcal 853 kcal	<p>～生産者さんの紹介～</p> <p>「伴井農場」</p> <p>町内でアスパラを生産されている農家さんの中の1軒です。伴井農場さんで作られたアスパラも含め、JA北はるからさんから毎年寄贈いただいています。</p> <p>アスパラには、疲労回復の成分があるので、いっぱい食べて元気になってください！</p>															
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>さば焼き魚</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーチェ(もも)</li> </ul>																			
黄 ごはん・こんにやく・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー・ルウ・フルーチェ																			
赤 牛乳・さば・もめんどうふ・あかみそ		赤 牛乳・ぶたにく																			
緑 だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ・ほうれんそう・きやべつ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・りんご缶																			
				★ 今月の食材 ★		<ul style="list-style-type: none"> <li>アスパラ⇒美深産</li> <li>お米⇒ 風連町有機農業生産組合</li> <li>豆腐⇒名寄丘の上学園</li> </ul>		6月平均栄養価													
								<table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.9g</td> <td>30.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>23.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.9g	30.7g	脂質	21.0g	23.7g	食塩相当量	2.7g	3.3g
	小	中																			
たん白質	26.9g	30.7g																			
脂質	21.0g	23.7g																			
食塩相当量	2.7g	3.3g																			