


令和8年6月分学校給食予定献立表（A）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとになる食べ物	ねつや力のもとになる食べ物	体のちようしをととのえる食べ物	小学校	中学校	備考	
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
1	月	振替休業日 							
2	火	主食 ごはん 主菜 チキンカツ 副菜 かみかみサラダ 他 さつまじり	とりにく	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん あぶら さとう ごま	こぼろ れんこん えだまめ にんじん にんじん だいこん ながねぎ	639 228 17.5 2.1	855 289 22.4 3.1	かみかみ献立	
3	水	主食 バターロール 主菜 どうにゅうチーズハンバーグ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ 他 やさいスープ	とりにく なたにく	パン ラード あぶら さとう	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ どうもちこし にんじん	666 24.6 25.3 3.2	788 286 28.2 3.9		
4	木	主食 ごはん 主菜 コーンサラダ 副菜 チキンカレー 他 メロン きゅうにゅう	とりにく 	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら はちみつ ラード	きゃべつ きゅうり にんじん どうもちこし たまねぎ たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナップ りんご メロン	709 21.0 21.7 2.9	872 24.7 24.4 3.4	銚田の日献立(メロン)	
5	金	主食 ごはん 主菜 かつおカツ 副菜 いそべあえ 他 わかめとじゃがいものみそしる	かつお わかめ とらふ あぶらあげ みそ	パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが ちやし ほうれんそう	623 26.5 16.6 2.7	762 30.3 18.1 3.2		
8	月	主食 ごはん 主菜 きょうざ(幼小中職2個) 副菜 ちゅうかあえ 他 はくさいとにくだんごのスープ	なたにく とりにく	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ いら しょうが ちやし きゃべつ にんじん	628 20.5 21.1 2.8	759 23.5 22.6 3.2		
9	火	主食 ごはん 主菜 さばのゆずしょうゆづけ 副菜 きんぴらこぼろ 他 どさんこじり	さば なたにく	こめ しらたき さとう あぶら ごま	ゆず こぼろ にんじん しんじけ	673 29.7 22.6 2.4	820 33.6 24.1 2.9		
10	水	主食 ミルクパン 主菜 ミートボール(幼小中職2個) 副菜 チキンサラダ 他 アルファベットスープ	とりにく	パン パンこ さとう あぶら	たまねぎ トマト きゃべつ どうもちこし にんじん	616 26.2 23.4 2.6	789 32.6 28.8 3.3		
11	木	主食 ごはん 主菜 ハムカツ 副菜 にらたまじり 他 きゅうにゅう	なたにく	こめ パンこ あぶら	たまねぎ ちやし ほうれんそう にんじん	625 23.3 18.8 3.0	766 27.2 20.5 3.6		
12	金	主食 ミニロールパン 主菜 ミートソースパグッティ 副菜 イタリアンサラダ 他 きゅうにゅう	なたにく だいず	こむぎこ さとう マーガリン スパグッティ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが パセリ きゃべつ にんじん どうもちこし きゅうり	678 27.1 19.3 2.5	803 33.0 21.5 2.8		
15	月	主食 ごはん 主菜 ソフトめん(ちゃんぽんめん) 副菜 にくしゅうまい(幼小中職2個) 他 きゃべつナムル	なたにく	こむぎこ ソフトめん こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが きゃべつ ほうれんそう にんじん	632 23.0 16.9 3.1	772 27.4 18.8 3.7		
16	火	主食 ごはん 主菜 アジフライ 副菜 にらともやしあえもの 他 とんじり	アジ なたにく とらふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ ちやし いら にんじん	631 25.6 18.9 2.5	769 29.6 20.1 3.0		
17	水	主食 バターロール 主菜 チキンナゲット(幼小2個・中職3個) 副菜 えだまめサラダ 他 トマトスープに	とりにく	パンこ こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら	たまねぎ きゃべつ えだまめ どうもちこし にんじん しょうが にんにく	618 22.8 20.0 2.7	787 29.1 25.9 3.4		
18	木	主食 ごはん 主菜 さわらのさいきょうやき 副菜 なたにくとしらたきいため 他 あつあげのみそしる	さわら みそ なたにく	こめ しらたき さとう あぶら ごま	しょうが にんにく きゃべつ にんじん	659 30.8 18.6 3.1	802 34.7 20.4 3.4		
19	金	主食 ごはん(ハヤシライス) 主菜 ハヤシシルク 副菜 ブロッコリーサラダ 他 きゅうにゅう	なたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ ブロッコリー どうもちこし たまねぎ	639 20.2 20.1 2.9	802 23.9 23.1 3.5		
22	月	主食 ごはん 主菜 どうぶつハンバーグおろしソース 副菜 のりすあえ 他 すいとんじり	とりにく とらふ	こめ ラード パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご ちやし ほうれんそう にんじん	634 23.5 21.2 2.4	800 28.6 24.5 3.0		
23	火	主食 ごはん 主菜 あつやきたまご 副菜 きゃべつとたくあんあえもの 他 すきやき	たまご なたにく とらふ	こめ さとう	たまねぎ だいこん ほくさい たまねぎ にんじん ながねぎ	624 26.6 18.9 2.8	767 30.4 20.5 3.3		
24	水	主食 パーガーパン 主菜 ファイロチキン 副菜 コールローサラダ 他 コーンスープ	とりにく	パン こむぎこ でんぷん あぶら	たまねぎ きゃべつ えだまめ にんじん	694 29.4 26.6 3.0	834 33.6 30.8 3.6		
25	木	主食 ごはん 主菜 しるみざかなフライ 副菜 だいこんサラダ 他 けんちんじり	すけとらふ	こめ パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり たまねぎ	649 24.3 20.4 2.5	805 28.8 22.8 3.0		
26	金	主食 パン 主菜 ワインナー 副菜 まめとチキンのサラダ 他 キーマカレー	ワインナー とりにく だいず	パン あぶら さとう ごま	たまねぎ きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	661 31.9 28.8 3.4	801 37.4 34.1 3.9		
29	月	主食 ちゅうかめん(ジャージャーめん) 主菜 ほうぎょうざ 副菜 ゆでやさい 他 にくみそ	ちゅうかめん なたにく とりにく	こむぎこ こむぎこ パンこ さとう あぶら	たまねぎ たまねぎ ながねぎ いら しょうが ちやし きゃべつ きゅうり にんじん	625 30.2 21.6 2.8	744 35.5 24.3 3.4		
30	火	主食 ごはん 主菜 いわしのうめこ 副菜 こんぶあえ 他 たらんごじり	いわし なたにく	こめ さとう	たまねぎ ちやし にんじん	625 24.5 21.6 2.7	753 27.4 22.8 3.1		

※ただし、にんにくはエネルギーにはなりません。

注：A献立表は銚田南小・大洋小・銚田南中・大洋中・銚田幼・つばさ幼に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。  
しっかりよくかんで食べて「かむ力」をつけましょう！

献立表は銚田市のホームページでもご覧いただけます。



銚田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。

