

6月予定献立表

令和8年度
東伊豆町学校給食センター

日	曜日	献立名		赤 (おもに血や肉になる)	黄 (おもに熱や力になる)	緑 (おもに体の調子を整える)	幼稚園		小学校		中学校		お知らせ
		主食	牛乳 副食 (おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	献立 (kcal)		献立 (kcal)		献立 (kcal)		
							量 (g)	値 (kcal)	量 (g)	値 (kcal)	量 (g)	値 (kcal)	
1	月	せわりパン	フライドポテト やさしいごまドレッシングあえ ドライカレー	鶏肉	パン	パセリ	407	68	743	333	951	367	熱川川なし
				豆腐	豆腐	ほうれんそう	13.2	1.6	26.7	2.7	45.9	3.7	
				豆腐	豆腐	しょうが	19.8	1.6	36.8	2.7	45.9	3.7	
2	火	むぎごはん	ホイコーロー ハンサンスー ほうれんそうのちゅうかスープ	鶏肉	小麦	ニンジン	362	56	645	308	800	335	幼稚園なし
				豆腐	豆腐	ニンジン	13.3	1.6	26.2	2.5	31.5	3.2	
				豆腐	豆腐	しいたけ	7.5	1.6	18.4	2.5	21.2	3.2	
3	水	ラーメン	あげぎょうざ ピリカラサラダ みそラーメンスープ	鶏肉	小麦	キャベツ	324	53	594	306	734	326	幼稚園なし
				豆腐	豆腐	キャベツ	12.8	1.7	25.7	2.7	30.8	3.4	
				豆腐	豆腐	もやし	9.3	1.7	21.6	2.7	25.4	3.4	
4	木	むぎごはん	とりのからあげやきとりふう おひたし けんちんじる	鶏肉	小麦	しょうが	425	60	733	312	917	339	幼稚園なし
				豆腐	豆腐	ほうれんそう	15.4	1.2	29.1	1.9	35.4	2.6	
				豆腐	豆腐	だいこん	12.3	1.2	25.2	1.9	30.5	2.6	
5	金	むぎごはん	チンジャオロース ひじきのナムル ちゅうかスープ	鶏肉	小麦	ニンジン	329	47	603	294	747	312	幼稚園なし
				豆腐	豆腐	もやし	13.9	1.3	26.8	2.2	32.6	2.9	
				豆腐	豆腐	しいたけ	6.8	1.3	17.5	2.2	20.6	2.9	
8	月	しょくパン	メイプルジャム ハンバーグ コーンポテト きゃべつのスープ	鶏肉	小麦	キャベツ	325	55	539	299	683	326	稲取中なし
				豆腐	豆腐	キャベツ	11.5	2.3	20.8	3.1	26.9	4.2	
				豆腐	豆腐	たまねぎ	11.7	2.3	22.0	3.1	26.9	4.2	
9	火	むぎごはん	そぼろどんぐり そくせきづけ どさんこじる	鶏肉	小麦	たまねぎ	346	61	619	313	769	338	稲取中なし
				豆腐	豆腐	キャベツ	13.5	1.8	26.1	2.7	31.7	3.6	
				豆腐	豆腐	だいこん	6.3	1.8	16.8	2.7	19.5	3.6	
10	水	うどん	スパイシーまめ こんにゃくのいために にくうどんつゆ	鶏肉	小麦	たまねぎ	397	80	650	338	832	372	稲取中なし
				豆腐	豆腐	たまねぎ	17.2	1.8	30.5	2.6	38.2	3.3	
				豆腐	豆腐	しいたけ	9.8	1.8	21.6	2.6	25.9	3.3	
11	木	むぎごはん	ふくじんづけ かいそうサラダ チキンカレー	鶏肉	小麦	だいこん	380	42	666	284	825	305	稲取中なし
				豆腐	豆腐	キャベツ	10.6	1.9	22.1	2.8	26.7	3.4	
				豆腐	豆腐	たまねぎ	8.3	1.9	19.9	2.8	23.5	3.4	
12	金	むぎごはん	すどり ナムル きのこのスープ	鶏肉	小麦	しょうが	326	42	593	285	734	305	稲取小6年生なし
				豆腐	豆腐	もやし	10.2	1.7	21.3	2.4	25.9	3.4	
				豆腐	豆腐	しいたけ	5.9	1.7	16.2	2.4	18.7	3.4	
15	月	こくとうパン	チリコンカン マカロニサラダ やさしいスープ	鶏肉	小麦	ニンジン	365	77	655	346	819	384	稲取中なし
				豆腐	豆腐	キャベツ	13.1	1.8	26.5	2.7	32.8	3.5	
				豆腐	豆腐	キャベツ	18.2	1.8	31.2	2.7	36.4	3.5	
16	火	むぎごはん	ピピンパのく ピピンパナムル はるさめスープ	鶏肉	小麦	ニンジン	340	46	615	292	758	315	稲取中なし
				豆腐	豆腐	ほうれんそう	16.1	1.0	29.5	1.9	36.4	2.4	
				豆腐	豆腐	ほうれんそう	6.5	1.0	16.8	1.9	19.5	2.4	
17	水	ソフトめん	ほうれんそうのソテー ミートソース ずりおろしりんごゼリー	鶏肉	小麦	ほうれんそう	355	49	608	294	760	313	稲取中なし
				豆腐	豆腐	たまねぎ	13.3	1.2	25	1.9	31	2.6	
				豆腐	豆腐	リンゴ	9.7	1.2	21.6	1.9	25.9	2.6	
18	木	むぎごはん	とりのからあげ ツナあえ くだくさんじる	鶏肉	小麦	ニンジン	419	44	686	288	845	305	稲取中なし
				豆腐	豆腐	ほうれんそう	17	1.4	27.5	2.1	28.4	2.7	
				豆腐	豆腐	ごぼう	13.8	1.4	24.3	2.1	28.4	2.7	
19	金	むぎごはん	いりどり しおこんぶあえ とんじる	鶏肉	小麦	ニンジン	336	63	609	316	752	344	稲取中なし
				豆腐	豆腐	キャベツ	11.3	1.8	23.2	2.9	27.7	3.6	
				豆腐	豆腐	だいこん	6.1	1.8	16.7	2.9	19.4	3.6	
22	月	しずおかちやパン	けんないさんさつまいもコロッケ コーンサラダ やさしいクリームに	鶏肉	小麦	キャベツ	254	141	634	423	839	504	ふるさと給食週間
				豆腐	豆腐	キャベツ	7.1	1.4	21.8	2.6	33.1	3.7	
				豆腐	豆腐	たまねぎ	11.2	1.4	26.5	2.6	33.1	3.7	
23	火	むぎごはん	じゃがいものそぼろに いそあえ かきたまじる	鶏肉	小麦	ニンジン	347	62	622	318	768	345	ふるさと給食週間
				豆腐	豆腐	キャベツ	13.3	1.7	25.9	2.6	31.5	3.3	
				豆腐	豆腐	ニンジン	5.3	1.7	15.2	2.6	17.3	3.3	
24	水	うどん	かきあげ ごまあえ つけじる	鶏肉	小麦	たまねぎ	349	50	583	294	742	316	ふるさと給食週間
				豆腐	豆腐	ほうれんそう	11.7	1.5	22.2	2.6	27.9	3.3	
				豆腐	豆腐	ねぎ	9.3	1.5	20.8	2.6	24.8	3.3	
25	木	むぎごはん	たけのことぶたにくのみそいため ゆかりあえ のっぺいじる	鶏肉	小麦	ニンジン	325	84	591	345	734	380	ふるさと給食週間
				豆腐	豆腐	キャベツ	12.9	1.3	25.3	2.0	31.1	2.6	
				豆腐	豆腐	ごぼう	6.0	1.3	16.5	2.0	19.0	2.6	
26	金	むぎごはん	しょうがやき キャベツときゅうりのたたきづけ だいこんのみそしる	鶏肉	小麦	しょうが	336	64	606	318	749	344	ふるさと給食週間
				豆腐	豆腐	キャベツ	15	1.6	28.2	2.5	34.7	3.4	
				豆腐	豆腐	だいこん	6.7	1.6	17.5	2.5	20.3	3.4	
29	月	よこわりパン	ブリフライ きゃべつのカレーいため たまねぎとベーコンのスープ	鶏肉	小麦	キャベツ	326	50	562	296	723	321	幼稚園年少・年中なし
				豆腐	豆腐	ニンジン	12.6	2.0	23.4	2.7	28.5	3.4	
				豆腐	豆腐	たまねぎ	14.0	2.0	26.8	2.7	33.5	3.4	
30	火	むぎごはん	ピーンズフライ すじょうゆあえ ちゅうかふうあんかけ	鶏肉	小麦	だいこん	398	74	694	333	862	367	幼稚園年少・年中なし
				豆腐	豆腐	たまねぎ	13.6	1.6	26.1	2.6	31.7	3.4	
				豆腐	豆腐	しいたけ	10.0	1.6	22.1	2.6	26.4	3.4	

※物資の都合により献立が変更する場合があります。
 ※右のQRコードより、給食センターのインスタグラムを見ることができます。給食の写真を投稿しておりますので是非ご覧ください。
 ※22日～26日はふるさと給食週間！普段よりも特に地場産物を意識した献立が登場します！



HIGASHIZU_GAKKO_KYUSHOKU