



令和8年 6月献立予定表



筑前町立東小田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

実施日	献立名		食品名と体の中でのたらしき			エネルギー(kcal)
	主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	たんぱく質(g)
1 (月)	むぎごはん	ちくぜんまるっとキーマカレー フルーツとうにゅうデザート ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ クロダマル とうにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン なす にんにく しょうが みかん バイン おうとう	597
						21.2
						17.3
2 (火)	ごはん	ハンバーグジャポネソース やさいソテー なすのみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ハンバーグ とうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし ピーマン なす	575
						21.8
						17.0
3 (水)	【筑前和食の日】 むぎごはん	あじごまフライ げんきサラダ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら ごま ゴマあぶら さとう でんぶん	あじフライ ハム こんぶ わかめ かつおぶし とりにく たまご ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	556
						22.9
						18.8
4 (木)	しょくパン チーズ	チリコンカン ツナサラダ すいか ぎゅうにゅう	パン いちごジャム あぶら こむぎこ さとう	チーズ クロダマル ぎゅうにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ちくぜんひめすかじゅう すいか	624
						26.6
						24.2
5 (金)	ごはん	あつあげのちゅうかに くきわかめのごまサラダ きびなごのかりかりフライ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら でんぶん ごま ねりごま	ぶたにく あつあげ くきわかめ ちくわ ぎょうざ きびなご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	634
						23.5
						21.8
8 (月)	ごはん	いわしのうめに ひじきとだいずのいためもの かみなりじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	いわし ひじき だいず とうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん こまつな こんにゃく しめじ	557
						22.0
						17.8
9 (火)	むぎごはん	ふわふわおやこに ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら さとう でんぶん ごま ゴマあぶら	とりにく とうふ たまご ちくわ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ ごぼう れんこん	575
						22.4
						17.3
10 (水)	ごはん	カレーマーマー パンサンスー ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ ごま ゴマあぶら さとう	とうふ ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ハム きんしたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが きゅうり キャベツ	609
						25.0
						20.7
11 (木)	バーガーパン	しろみさかなフライ コールスローサラダ コーンチャウダー ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しろみフライ(たら) ハム ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	617
						24.8
						26.4
12 (金)	しそごはん	さらうどん きりぼしだいこんのごまずあえ ぎゅうにゅう	こめ あげめん あぶら でんぶん ごま ねりごま さとう ゴマあぶら	ぶたにく てんぶら わかめ ぎゅうにゅう	あかしそ しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ コーン もやし キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	581
						18.3
						17.0
15 (月)	ごはん	きのこたっぷりしょうがやき なつやさいポトフ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん オリーブあぶら じゃがいも	ぶたにく ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが しめじ エリンギ たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす コーン	611
						26.2
						17.8
16 (火)	むぎごはん	さわらのマस्टードマヨネーズやき じゃがいものソテー にくすい ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	とりにく さわら かつおぶし とうふ わかめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ	589
						25.7
						19.4
17 (水)	ごはん	とりにくのレモンに ブロッコリーのおかかあえ ごまたんたんふうスープ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら アーモンド さとう はるさめ ねりごま すりごま	とりにく かつおぶし とうふ こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく えだまめ しめじ レモンかじゅう ブロッコリーたまねぎ チンゲンサイ	670
						25.7
						25.7
18 (木)	こめこパン	ぎゅうにくとじゃがいものトマトに クロダマルサラダ メロン ぎゅうにゅう	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう メロン	613
						26.9
						21.6
19 (金)	【食育の日】 むぎごはん	とりすき きゅうりのすのもの 筑前町産スイートコーン フルーツムース	こめ まるむぎ さとう あぶら	とりにく とうふ ツナ くきわかめ フルーツムース ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ きゅうり スイートコーン	615
						22.6
						17.6
22 (月)	ごはん あじつけのり	とりにくのてりやき ごぼうとツナのサラダ すましじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ふ	のり とりももにく ツナ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう こまつな ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん	587
						24.6
						21.3
23 (火)	【沖縄県の料理】 クファジュシー	ゴーヤのウサチ ソーキふうしるビーフン パインクレープ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ゴマあぶら ノンエッグマヨネーズ ビーフン パインクレープ	やきぶた ひじき ツナ チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ いんげん ゴーヤ きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ しめじ しょうが	621
						20.9
						21.0
24 (水)	むぎごはん	とりにくとなつやさいのにももの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら さとう ごま ゴマあぶら じゃがいも	とりにく こうやどうふ あぶらあげ わかめ あわせみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン なす にんにく こまつな えのきたけ	567
						23.7
						16.9
25 (木)	テーブルロール	スパゲティナポリタン ツナマヨオムレツ キャロットサラダ ぎゅうにゅう	パン スパゲティー あぶら コロッケ さとう	ウインナー チーズ ツナマヨオムレツ ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	589
						23.3
						26.3
26 (金)	クロダマルの かみかみごはん	さけのねぎソースかけ そくせきづけ とんこつやさいスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ゴマあぶら ごま	クロダマル あぶらあげ しらすぼし さけ こんぶ ぶたにく こめみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし きくらげ	638
						30.0
						24.8
29 (月)	むぎごはん	ビビンバ とうふしゅうまい ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら さとう ごま ゴマあ ぶら	ぎゅうにく ほそぎりたまご とうふしゅうまい ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ こまつな にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	609
						22.1
						23.6
30 (火)	むぎごはん	あじのカレーなんばんづけ スタミナぶたじる ぎゅうにゅう	こめ まるむぎ あぶら さとう	とりにく あじ ぶたにく とうふ あわせみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ かぼちゃ もやし しょうが にんにく	604
						23.8
						19.5

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。