



# 6月予定献立表

# しょうがっこう 小学校



令和8年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

| 日  | 曜 | こんだて |  | ねつやちからになる  | ちやにく、ほねになる  | からだのちようしをととのえる   | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) |
|----|---|------|--|--|---|--|-----------|-----------|--------|
|    |   | おかず  | ごはん  |  |   |  |           |           |        |
| 1  | 月 | ○    | けんさんこむぎしょくぱん<br>てりやきチキン<br>《旬の食材》ズッキーニのソテー<br>こんさいつくねスープ ヨーグルト | けんさんこむぎしょくぱん<br>なたねあぶら オリーブゆ<br>じゃがいも  | ぎゅうにゅう てりやきチキン<br>ベーコン こんさいつくね<br>がら(だし) ヨーグルト            | ズッキーニ エリンギ<br>にんじん たまねぎ                                    | 610       | 27.1      | 23.6   |
| 2  | 火 | ○    | ごはん<br>《旬の魚》いわしのうめに<br>れんこんのいたためもの<br>キャベツのみそしる なつとう           | こめ なたねあぶら さとう  | ぎゅうにゅう いわしのうめに<br>ぶたにく あつあげ<br>いりこ(だし) みそ なつとう            | にんじん れんこん こんにやく<br>キャベツ たまねぎ<br>えのき はねぎ                    | 681       | 26.8      | 19.1   |
| 3  | 水 | ○    | ぶどうパン<br>ポークビーンズ<br>フレンチサラダ                                    | ぶどうパン なたねあぶら さとう<br>ハヤシルウ ウスターソース<br>ドレッシング                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>とりさきみ                                  | にんにく たまねぎ にんじん<br>えだまめ りんご トマト<br>キャベツ きゅうり コーン            | 612       | 26.8      | 23.2   |
| 4  | 木 | ○    | むぎごはん<br>ジャージャンとうふ<br>カミカミサラダ<br>さつまいもチップス                     | こめ むぎ なたねあぶら さとう<br>でんぶん ノンエッグマヨネーズ<br>オイスターソース<br>さつまいもチップス                   | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>あつあげ みそ ひじき<br>かんでん                      | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ にんじん ねぶかねぎ<br>きくらげ こまつな<br>きりぼしだいこん | 676       | 22.6      | 22.5   |
| 5  | 金 | ○    | ごはん<br>ちくぜんに<br>こめこはるまき<br>ブロッコリーのごますあえ                        | こめ さとう こめこはるまき<br>なたねあぶら さといも ごま   | ぎゅうにゅう とりにく   | ごぼう にんじん たけのこ<br>こんにやく えだまめ ブロッコリー                         | 705       | 20.3      | 24.0   |
| 8  | 月 | ○    | キャロットパン<br>クラムチャウダー<br>レモンサラダ<br>アセロラゼリー                       | キャロットパン なたねあぶら<br>じゃがいも オリーブゆ さとう<br>シチュールウ                                    | ぎゅうにゅう とりにく あさり<br>だいず チーズ がら(だし) ハム                      | たまねぎ にんじん えだまめ<br>キャベツ ブロッコリー コーン<br>レモン アセロラゼリー           | 650       | 24.5      | 27.2   |
| 9  | 火 | ○    | ごはん<br>さばのわふうソース<br>きんぴらごぼう<br>かきたまみそしる                        | こめ さとう でんぶん<br>なたねあぶら ごま ごまあぶら   | ぎゅうにゅう さば たまご とうふ<br>ぶたにく いりこ(だし) みそ                      | りんご ごぼう にんじん<br>こんにやく たまねぎ はねぎ                             | 617       | 28.2      | 14.9   |
| 10 | 水 | ○    | ミルクしょくぱん<br>ほしのコロッケ<br>ツナサラダ<br>ミネストローネ                        | ミルクしょくぱん ほしのコロッケ<br>なたねあぶら ドレッシング<br>しろいんげんまめ<br>オリーブゆ じゃがいも                   | ぎゅうにゅう まぐる<br>とりにく がら(だし)                                 | アスパラガス カリフラワー<br>きゅうり たまねぎ にんじん<br>トマト                     | 625       | 24.4      | 24.4   |
| 11 | 木 | ○    | ごはん<br>ちゅうかやさいいため<br>わかめスープ<br>ミニフィッシュ                         | こめ さとう なたねあぶら<br>オイスターソース  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ わかめ かまぼこ<br>がら(だし) ミニフィッシュ            | しょうが にんにく たまねぎ<br>キャベツ にんじん たけのこ<br>しめじ はねぎ                | 615       | 26.4      | 15.5   |
| 12 | 金 | ○    | むぎごはん<br>ポークカレー<br>ほうれんそうとれんこんのサラダ                             | こめ むぎ なたねあぶら<br>じゃがいも ウスターソース<br>カレーウ ノンエッグマヨネーズ                               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>しらすぼし がら(だし)                               | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん りんご トマト<br>ほうれんそう れんこん コーン          | 650       | 19.6      | 18.2   |
| 15 | 月 | ○    | ことうねじりパン<br>にくだんごのトマトに<br>にんじんだレッシングサラダ<br>プリン(たまごなし)          | ことうねじりパン なたねあぶら<br>じゃがいも さとう ドレッシング<br>プリン(たまごなし)                              | ぎゅうにゅう にくだんご<br>とりさきみ がら(だし)                              | たまねぎ にんじん トマト りんご<br>ブロッコリー キャベツ コーン                       | 627       | 23.6      | 20.5   |
| 16 | 火 | ○    | むぎごはん<br>さんまのかぼすレモンに<br>こんにやくのいたためもの<br>ごじる                    | こめ むぎ なたねあぶら さとう   | ぎゅうにゅう<br>さんまかぼすレモンに ぶたにく<br>だいず いりこ(だし) みそ               | たまねぎ こんにやく かぼちゃ<br>キャベツ しめじ はねぎ                            | 607       | 22.8      | 15.8   |
| 17 | 水 | ○    | けんさんこむぎしょくぱん<br>ハンバーグのデミグラスソース<br>やさいのマリネ<br>コーンスープ            | けんさんこむぎしょくぱん さとう<br>デミグラスソース ウスターソース<br>ドレッシング なたねあぶら                          | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>がら(だし)                                    | トマト キャベツ カリフラワー<br>にんじん コーン たまねぎ                           | 639       | 23.9      | 23.5   |
| 18 | 木 | ○    | ごはん<br>ししゃもフリッター<br>こまつなうめマヨあえ<br>《旬のみそ汁》<br>しんじゃがいものみそしる      | こめ なたねあぶら じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ  | ぎゅうにゅう ししゃもフリッター<br>あつあげ いりこ(だし) みそ                       | こまつな にんじん コーン<br>たまねぎ はねぎ うめ                               | 609       | 16.9      | 19.4   |
| 19 | 金 | ○    | ごはん<br>あげめん さらうどん<br>《韓国の料理》もやしのナムル<br>ひじきふりかけ                 | こめ あげめん なたねあぶら<br>でんぶん ごまあぶら さとう   | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ<br>やきふた がら(だし)<br>ひじきふりかけ                 | にんにく キャベツ たまねぎ<br>にんじん たけのこ えだまめ<br>きくらげ もやし きゅうり しょうが     | 645       | 23.8      | 19.2   |
| 22 | 月 | ○    | パンパン<br>ミートソースパンネ<br>しろいんげんまめのポターージュ                           | パンパン ベンネマカロニ<br>オリーブゆ さとう なたねあぶら<br>ハヤシルウ ウスターソース<br>しろいんげんまめ じゃがいも<br>コーンスターチ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>ベーコン チーズ がら(だし)                          | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト りんご マッシュルーム                          | 644       | 25.1      | 20.0   |
| 23 | 火 | ○    | ごはん<br>いわしのしょうがに<br>きりぼしだいこんのいたために<br>《沖縄県の料理》<br>もずくじる れいとうパン | こめ なたねあぶら さとう  | ぎゅうにゅう いわしのしょうがに<br>あぶらあげ こんぶ(だし) とうふ<br>かつお(だし) かまぼこ もずく | きりぼしだいこん にんじん<br>たまねぎ えのき はねぎ<br>パインアップル                   | 625       | 21.3      | 17.7   |
| 24 | 水 | ○    | はいがしよくぱん<br>やさいオムレツ<br>《古賀市の食材》ジャーマンポテト<br>コンソメスープ ブルーベリージャム   | はいがしよくぱん オリーブゆ<br>じゃがいも ブルーベリージャム  | ぎゅうにゅう やさいオムレツ<br>ベーコン とりにく がら(だし)                        | えだまめ キャベツ<br>たまねぎ にんじん                                     | 611       | 27.5      | 25.5   |
| 25 | 木 | ○    | ごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>ひじきとあさりのいたために<br>《福岡県の食材》<br>あぶらあげのみそしる    | こめ なたねあぶら さとう  | ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ<br>ひじき あさり あぶらあげ<br>いりこ(だし) みそ           | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ はねぎ                                  | 629       | 19.5      | 19.1   |
| 26 | 金 | ○    | むぎごはん<br>あつあげのそばろに<br>はるさめサラダ<br>しそこんぶ                         | こめ むぎ なたねあぶら<br>じゃがいも さとう はるさめ<br>ごまあぶら  | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>あつあげ しそこんぶ                               | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ えだまめ もやし<br>きゅうり                    | 643       | 22.0      | 16.4   |
| 29 | 月 | ○    | よこわりまるパン<br>チキンカツ ちゅうのうソース<br>ごぼうサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ          | よこわりまるパン なたねあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ<br>じゃがいも ちゅうのうソース                          | ぎゅうにゅう チキンカツ<br>まぐる ベーコン がら(だし)                           | ごぼう にんじん キャベツ<br>たまねぎ えだまめ                                 | 641       | 27.9      | 26.4   |
| 30 | 火 | ○    | ごはん<br>さばのしおやき<br>きゅうりとわかめのすのもの<br>ぶたじる                        | こめ さとう<br>なたねあぶら   | ぎゅうにゅう さば ちくわ<br>わかめ ぶたにく あつあげ<br>いりこ(だし) みそ              | きゅうり にんじん こんにやく<br>たまねぎ しめじ ねぶかねぎ                          | 605       | 30.0      | 15.3   |

※ 今月の地場産食材…小松菜、新じゃがが芋、みそ、卵、焼豚、野菜オムレツ

※ 福岡県産…牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、揚げめん、納豆



# 6月予定献立表 中学校



令和8年度

古賀市学校給食センター 電話 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

| 日  | 曜 | 献立名 |  |                                      | 主に体の組織をつくる           |                           | 主に体の調子を整える                                   |  | 主にエネルギーになる                            |       | 熱量<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(g) |
|----|---|-----|--|--------------------------------------|----------------------|---------------------------|--|--|---------------------------------------|-------|--------------|--------------|-----------|
|    |   | 牛乳  | 主食   | おかず                                  | 1群:たんぱく質             | 2群:カルシウム                  | 3群:カロテン                                      | 4群:ビタミンC   | 5群:炭水化物                               | 6群:脂質 |              |              |           |
|    |   |     |  |                                      | 魚・肉・卵・豆・豆製品          | 牛乳・乳製品・小魚・海藻              | 緑黄色野菜  | その他の野菜・果物  | 穀類・芋類・砂糖                              | 油脂    |              |              |           |
| 1  | 月 | ○   | 県産小麦食パン<br>照り焼きチキン<br>《旬の食材》ズッキーニのソテー<br>根菜つくねスープ ヨーグルト  | 照り焼きチキン<br>ベーコン<br>根菜つくね<br>がら(だし)   | 牛乳<br>ヨーグルト          | 人参                        | ズッキーニ<br>エリンギ<br>玉ねぎ                         | 県産小麦食パン<br>じゃが芋                                  | 菜種油<br>オリーブ油                          | 727   | 31.8         | 27.2         |           |
| 2  | 火 | ○   | ごはん<br>《旬の魚》いわしの梅煮<br>れんごんの炒めもの<br>キャベツのみそ汁 納豆           | いわしの梅煮<br>豚肉 厚揚げ<br>みそ 納豆            | 牛乳<br>いりこ(だし)        | 人参<br>葉ねぎ                 | れんごん 玉ねぎ<br>こんにやく えのき<br>キャベツ                | 米 砂糖   | 菜種油                                   | 761   | 28.7         | 20.0         |           |
| 3  | 水 | ○   | ぶどうパン<br>ポークビーンズ<br>フレンチサラダ                              | 豚肉 大豆<br>鶏ささみ                        | 牛乳                   | 人参<br>トマト                 | にんにく 玉ねぎ<br>枝豆 りんご<br>キャベツ きゅうり<br>コーン       | ぶどうパン<br>砂糖                                      | 菜種油<br>ハヤシルウ<br>ウスターソース<br>ドレッシング     | 709   | 31.6         | 26.7         |           |
| 4  | 木 | ○   | 麦ごはん<br>ジャージャン豆腐<br>カミカミサラダ<br>さつまいもチップス                 | 豚挽き肉<br>厚揚げ<br>みそ                    | 牛乳<br>ひじき<br>寒天      | 人参<br>小松菜                 | しょうが にんにく<br>玉ねぎ 筍<br>根深ねぎ 木耳<br>切り干し大根      | 米 麦 砂糖<br>でん粉<br>さつまいもチップス                       | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>オイスターソース         | 781   | 25.8         | 25.3         |           |
| 5  | 金 | ○   | ごはん<br>筑前煮<br>米粉春巻き<br>ブロッコリーのごま酢和え                      | 鶏肉                                   | 牛乳                   | 人参<br>ブロッコリー              | ごぼう 筍<br>こんにやく 枝豆                            | 米 砂糖<br>米粉春巻き<br>里芋                              | 菜種油<br>ごま                             | 843   | 23.6         | 28.4         |           |
| 8  | 月 | ○   | キャロットパン<br>クラムチャウダー<br>レモンサラダ<br>アセロラゼリー                 | 鶏肉 大豆<br>がら(だし) ハム                   | 牛乳<br>あさり<br>チーズ     | 人参<br>ブロッコリー              | 玉ねぎ 枝豆<br>キャベツ コーン<br>レモン<br>アセロラゼリー         | キャロットパン<br>じゃが芋 砂糖                               | 菜種油<br>オリーブ油<br>シチュールウ                | 737   | 28.0         | 30.8         |           |
| 9  | 火 | ○   | ごはん<br>さばの和風ソース<br>金平ごぼう<br>かき玉みそ汁                       | さば 豚肉 卵<br>豆腐 みそ                     | 牛乳<br>いりこ(だし)        | 人参<br>葉ねぎ                 | りんご ごぼう<br>こんにやく 玉ねぎ                         | 米 砂糖<br>でん粉                                      | 菜種油<br>ごま ごま油                         | 715   | 32.5         | 16.4         |           |
| 10 | 水 | ○   | ミルク食パン<br>星のコロッケ<br>ツナサラダ<br>ミネストローネ                     | まぐろ<br>鶏肉<br>がら(だし)                  | 牛乳                   | 人参<br>アスパラガス<br>人参<br>トマト | カリフラワー<br>きゅうり 玉ねぎ                           | ミルク食パン<br>星のコロッケ<br>白いんげん豆<br>じゃが芋               | 菜種油<br>ドレッシング<br>オリーブ油                | 729   | 28.6         | 26.8         |           |
| 11 | 木 | ○   | ごはん<br>中華野菜炒め<br>わかめスープ<br>ミニフィッシュ                       | 豚肉 厚揚げ<br>かまぼこ<br>がら(だし)             | 牛乳<br>わかめ<br>ミニフィッシュ | 人参<br>葉ねぎ                 | しょうが にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>筍 しめじ               | 米 砂糖   | 菜種油<br>オイスターソース                       | 709   | 30.0         | 17.1         |           |
| 12 | 金 | ○   | 麦ごはん<br>ポークカレー<br>ほうれん草とれんごんのサラダ                         | 豚肉<br>がら(だし)                         | 牛乳<br>しらす干し          | 人参<br>トマト<br>ほうれん草        | しょうが にんにく<br>玉ねぎ りんご<br>れんごん コーン             | 米 麦<br>じゃが芋                                      | 菜種油<br>ウスターソース<br>カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ | 754   | 22.2         | 20.4         |           |
| 15 | 月 | ○   | 黒糖ねじりパン<br>肉団子のトマト煮<br>人参ドレッシングサラダ<br>プリン(卵なし)           | 肉団子<br>鶏ささみ<br>がら(だし)                | 牛乳                   | 人参<br>トマト<br>ブロッコリー       | 玉ねぎ りんご<br>キャベツ コーン                          | 黒糖ねじりパン<br>じゃが芋 砂糖<br>プリン(卵なし)                   | 菜種油<br>ドレッシング                         | 709   | 26.8         | 22.8         |           |
| 16 | 火 | ○   | 麦ごはん<br>さんまのかぼすレモン煮<br>こんにやくの炒めもの<br>呉汁                  | さんまかぼすレモン煮<br>豚肉 大豆<br>みそ            | 牛乳<br>いりこ(だし)        | かぼちゃ<br>葉ねぎ               | 玉ねぎこんにやく<br>キャベツ しめじ                         | 米 麦 砂糖   | 菜種油                                   | 707   | 26.5         | 17.8         |           |
| 17 | 水 | ○   | 県産小麦食パン<br>ハンバーグのデミグラスソース<br>野菜のマリネ<br>コーンスープ            | ハンバーグ<br>がら(だし)                      | 牛乳                   | トマト<br>人参                 | キャベツ 玉ねぎ<br>カリフラワー コーン                       | 県産小麦食パン<br>砂糖                                    | デミグラスソース<br>ウスターソース<br>ドレッシング<br>菜種油  | 788   | 29.3         | 28.2         |           |
| 18 | 木 | ○   | ごはん<br>ししゃもフリッター<br>小松菜の梅マヨ和え<br>《旬のみそ汁》新じゃが芋のみそ汁        | ししゃもフリッター<br>厚揚げ みそ                  | 牛乳<br>いりこ(だし)        | 小松菜<br>人参<br>葉ねぎ          | 玉ねぎ<br>コーン<br>梅                              | 米<br>じゃが芋  | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ                     | 767   | 21.2         | 26.4         |           |
| 19 | 金 | ○   | ごはん<br>揚げめん 血うどん<br>《韓国の料理》もやしのナムル<br>ひじきふりかけ            | 豚肉 ちくわ<br>焼豚 がら(だし)                  | 牛乳<br>ひじきふりか<br>け    | 人参                        | にんにく キャベツ<br>玉ねぎ 筍 枝豆<br>木耳 もやし<br>きゅうり しょうが | 米 揚げめん<br>でん粉 砂糖                                 | 菜種油<br>ごま油                            | 767   | 27.6         | 22.4         |           |
| 22 | 月 | ○   | パインパン<br>ミートソースペンネ<br>白いんげん豆のポターージュ                      | 豚挽き肉<br>ベーコン<br>がら(だし)               | 牛乳<br>チーズ            | 人参<br>トマト                 | にんにく 玉ねぎ<br>りんご<br>マッシュルーム                   | パインパン 砂糖<br>ペンネマカロニ<br>白いんげん豆<br>じゃが芋<br>コーンスターチ | オリーブ油<br>菜種油<br>ハヤシルウ<br>ウスターソース      | 739   | 28.7         | 22.5         |           |
| 23 | 火 | ○   | ごはん<br>いわしの生姜煮<br>切り干し大根の炒め煮<br>《沖縄県の料理》<br>もずく汁 冷凍パイ    | いわしの生姜煮<br>油揚げ 豆腐<br>かつお(だし)<br>かまぼこ | 牛乳<br>昆布(だし)<br>もずく  | 人参<br>葉ねぎ                 | 切り干し大根<br>玉ねぎ えのき<br>パイナップル                  | 米 砂糖   | 菜種油                                   | 703   | 23.6         | 18.3         |           |
| 24 | 水 | ○   | 胚芽食パン<br>野菜オムレツ<br>《古賀市の食材》ジャーマンポテト<br>コンソメスープ ブルーベリージャム | 野菜オムレツ<br>ベーコン 鶏肉<br>がら(だし)          | 牛乳                   | 人参                        | 枝豆 キャベツ<br>玉ねぎ                               | 胚芽食パン<br>じゃが芋<br>ブルーベリージャム                       | オリーブ油                                 | 749   | 33.5         | 30.8         |           |
| 25 | 木 | ○   | ごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ひじきとあさりの炒め煮<br>《福岡県の食材》油揚げのみそ汁        | ちくわの磯辺揚げ<br>油揚げ<br>いりこ(だし) みそ        | 牛乳<br>ひじき<br>あさり     | 人参<br>葉ねぎ                 | 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ                              | 米 砂糖   | 菜種油                                   | 708   | 21.6         | 20.2         |           |
| 26 | 金 | ○   | 麦ごはん<br>厚揚げのそぼろ煮<br>春雨サラダ<br>しそ昆布                        | 豚挽き肉<br>厚揚げ                          | 牛乳<br>しそ昆布           | 人参                        | しょうが 玉ねぎ<br>筍 枝豆 もやし<br>きゅうり                 | 米 麦 じゃが芋<br>砂糖 春雨                                | 菜種油<br>ごま油                            | 743   | 25.0         | 18.2         |           |
| 29 | 月 | ○   | 横割り丸パン<br>チキンカツ 中濃ソース<br>ごぼうサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ         | チキンカツ<br>まぐろ ベーコン<br>がら(だし)          | 牛乳                   | 人参                        | ごぼう キャベツ<br>玉ねぎ 枝豆                           | 横割り丸パン<br>じゃが芋                                   | 菜種油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>オリーブ油<br>中濃ソース   | 709   | 30.4         | 28.8         |           |
| 30 | 火 | ○   | ごはん<br>さばの塩焼き<br>きゅうりとわかめの酢のもの<br>豚汁                     | さば ちくわ<br>豚肉 厚揚げ<br>みそ               | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ(だし) | 人参                        | きゅうり 玉ねぎ<br>こんにやく しめじ<br>根深ねぎ                | 米 砂糖   | 菜種油                                   | 701   | 34.7         | 16.9         |           |

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、新じゃが芋、みそ、卵、焼豚、野菜オムレツ

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、揚げめん、納豆