

6月は食育月間で  
す。それぞれの  
「食」を見直し、その  
大切さについて改



2026

# 6月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのたらし			エネルギー	カロリー
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校 (3-4年)	小学校 (3-4年)
						小学校	中学校
1月	しろごはん	白ご飯 牛乳 みそカツ	牛乳 豚肉 八丁みそ		米 水あめ パン粉 油 でん粉 砂糖	611	305
		五色あえ すまし汁	かまぼこ 卵 油揚げ 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ	砂糖	777	330
2月	しろごはん	白ご飯 牛乳 サバの塩焼き	牛乳 サバ		米	626	283
		しそあえ 肉じゃが		もやし キャベツ 赤しそ たまねぎ にんじん 枝豆	砂糖 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	772	300
3月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ポーグシュウマイ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉		米 でん粉 小麦粉 砂糖 油	645	359
		中華あえ 麻婆豆腐		ほうれん草 キャベツ にんじん しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	ごま油 いらごま 油 砂糖 でん粉	776	398
4月	しろごはん	コッペパン 牛乳 鶏肉のから揚げ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉		パン 砂糖 油 でん粉 油	619	298
		ツナコンサラダ ABCマカロニスープ	カツオ マグロ ウインナー 乳	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	793	323
5月	しろごはん	白ご飯 牛乳 キピナゴカリカリフライ	牛乳 キピナゴ		米 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 油	612	364
		かみかみあえ カリカリフライ	鶏肉 豚肉 油揚げ	キャベツ きゅうり ゆず果汁 にんじん 大根 ねぎ ごぼう もやし	砂糖	771	416
8月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ツナオムレツ	牛乳 卵 マグロ		米 でん粉 砂糖 油	614	278
		ブロッコリーサラダ ハヤシチチュー	ブロッコリー キゅうり キャベツ たまねぎ 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく トマト	油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 でん粉	758	292
9月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ちくわのしそ揚げ	牛乳 ちくわ		米 砂糖 小麦粉 油 でん粉	625	372
		たくあんあえ みそきんぴら	鶏肉 厚揚げ 大豆 赤みそ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう にんじん	砂糖 こんにゃく 砂糖 油	778	414
10月	しろごはん	白ご飯 牛乳 春巻き	牛乳 豚肉 大豆粉		米 小麦粉 油 水あめ でん粉 春雨 砂糖	667	279
		マカロニサラダ はるまき	大豆粉 豆腐 卵	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ には	小麦粉 油 砂糖 でん粉	837	296
11月	しろごはん	コッペパン 牛乳 チキンカツ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉		パン 砂糖 油 でん粉 小麦粉 油 でん粉 粉あめ	637	327
		イタリアンサラダ チキンカツ	鶏肉 粉乳 チーズ 牛乳 ほたてエキス	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし	砂糖 油 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖	789	358
12月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ピビンバ	牛乳 豚肉		米 油 砂糖	604	282
		ナムル 春雨スープ	鶏肉	しいたけ にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん もやし にんじん ねぎ とうもろこし	砂糖 ごま ごま油 春雨	747	297
15月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ホキのサルサソース	牛乳 ホキ		米 でん粉 砂糖 油	627	311
		ピッティパンナ グロンテスープ	ウインナー 乳 鶏肉	たまねぎ にんにく トマト とうもろこし パセリ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー	じゃがいも 油 砂糖 油	770	337

16月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ハンバーグ	牛乳 鶏肉 乳 牛肉		米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	630	290
		かいそうサラダ ケチャップソース	たまご スープ		砂糖 水あめ 砂糖 水あめ	748	303
17月	しろごはん	白ご飯 牛乳 イワシの梅煮	牛乳 イワシ カツオ節		米 砂糖 水あめ でん粉	620	468
		おひたし イワシのうめ	豚汁	小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 にんじん ねぎ	こんにゃく	762	535
18月	しろごはん	白ご飯 牛乳 コッペパン	牛乳 ウインナー 卵 乳		パン 砂糖 油	600	323
		ポイルやさい ウインナー (小2中3)	鶏肉 大豆	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも	826	364
19月	しろごはん	白ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き	牛乳 鶏肉		米 砂糖 でん粉	664	334
		うめカツおえ とりてん	梅カツおえ かぼちゃのそぼろ煮	もやし きゅうり にんじん 梅 しそ しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ	砂糖 こんにゃく 砂糖 油	810	364
22月	しろごはん	白ご飯 牛乳 とり天	牛乳 鶏肉		米 小麦粉 でん粉 油	656	338
		こんぶあえ とりてん	昆布あえ 油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ 麦みそ	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり なめこ しめじ	砂糖 じゃがいも	815	371
23月	しろごはん	白ご飯 牛乳 かき揚げ	牛乳 ウインナー 乳		米 小麦粉 でん粉 油	612	329
		ひじきのあえもの かきあげ	ひじき 寒天 鶏肉 厚揚げ	ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 ごぼう にんじん ねぎ	砂糖 ごま油 こんにゃく	753	360
24月	しろごはん	白ご飯 牛乳 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉		米 でん粉 砂糖 油 小麦粉	658	269
		パンサンスウ あげぎょうざ (小2中3)	ハンサム 中華コーンスープ	キャベツ たまねぎ には しょうが きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん	春雨 砂糖 ごま油 ごま油 でん粉	829	285
25月	しろごはん	白ご飯 牛乳 すぶた	牛乳 脱脂粉乳 豚肉		パン 砂糖 油 でん粉 油 砂糖	610	298
		こぶろうどんつゆ すぶた	冷やしうどん わかめ	しょうが にんじん たまねぎ トマト れんこん りんご果汁 デーツ果汁 きゅうり もやし	はちみつ ごま油 小麦粉	789	325
26月	しろごはん	白ご飯 牛乳 ひよこ豆のサラダ	牛乳 ひよこ豆 大豆粉		米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	666	381
		ひよこ豆のサラダ カレー	ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん	砂糖 砂糖 油	849	419
29月	しろごはん	白ご飯 牛乳 アジフライ	牛乳 アジ		米 パン粉 小麦粉 油	622	293
		きりぼしだいこんサラダ アジフライ	切干大根サラダ ワンタン スープ	切干大根 キャベツ きゅうり 豚肉 鶏肉 大豆粉 オイスターエキス	砂糖 小麦粉 油 でん粉 砂糖	766	314
30月	しろごはん	白ご飯 牛乳 千草焼き	牛乳 卵 豆腐		米 砂糖 でん粉 油	619	360
		あまぎあえ ちぐさやき	わかめ 鶏肉 厚揚げ カツオ節 てんぷら 卵	小松菜 にんじん たけのこ しいたけ キャベツ にんじん にんじん ごぼう 枝豆	砂糖 ごま油 こんにゃく 砂糖	761	400

\* 材料等の都合により、献立、材料を変更する場合があります。献立、アレルギー食材に変更があった場合のみ、お知らせいたしますので、ご了承ください。

**スイカがつく日**  
6/11(木) → 小学校  
6/18(木) → 中学校

今年も大洲産の甘く  
おいしいスイカを提  
供する予定

★★★ 6/15 ワールドカップ給食 ★★★  
FIFAワールドカップ2026が6月  
11日に開幕します。15日には開  
催国や日本の対戦国にちなんだ

グロンテスープ【オランダ】  
ピッティパンナ【スウェーデン】  
ホキのサルサソース【メキシコ】