

6月 給食献立表

2026年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんばく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(月) 	ごはん			米 強化米	
	マーボー豆腐 ^{とうふ}	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン
	えび入りシューマイ ^い (小学2個・中学3個) ^{しょうがくこ} ^{ちゅうがくこ}	えび風味シューマイ			
	せんぎ ^{やさい} 千切り野菜の ^{いた} にんにく炒め	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ピーマン にんにく	キャノーラ油	醤油 食塩 こしょう 中華スープの素
2(火)	ごはん			米 強化米	
	わかめとまめ ^{しる} ふのみそ汁	油揚げ 豆麩 わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ		みそ 煮干しだし
	さばのみ ^に ぞれ煮	さばのみぞれ煮			
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	にんじん 枝豆 つきこんにゃく	じゃがいも ごま油 三温糖	みりん 醤油 料理酒 唐辛子
3(水) 	ごはん			米 強化米	
	ドミソース ^に 煮	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	キャノーラ油 三温糖	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ 野菜ブイオン ウスターソース 食塩 とりがらスープ こしょう
	とうふ ^こ 豆腐ナゲット (2個)	豆腐ナゲット		キャノーラ油	
	アスパラとコーンのソテー		アスパラ ホールコーン	キャノーラ油	野菜ブイオン 食塩 こしょう
4(木)  かみかみ給食	かみかみ ^{どん} 丼	鶏肉	生姜 ごぼう 切干しだいこん たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ つきこんにゃく	米 強化米 小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
	れんこんスープ	ベーコン	れんこん キャベツ にんじん ぶなしめじ にんにく		とりがらスープ 野菜ブイオン こしょう 食塩
	アーモンド			アーモンド	
5(金)	ごはん			米 強化米	
	みそけんちん ^{じる} 汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		料理酒 みそ 煮干しだし
	わふう ^こ 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ	大根おろし	三温糖 でん粉	醤油 料理酒 みりん
	なばな ^{いた} 菜花のマヨしょうゆ炒め	焼きちくわ	なばな キャベツ	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう
8(月) 	ごはん			米 強化米	
	ポテトマトソース ^に 煮	ベーコン 白いんげん豆 粉チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ	いもち ^こ キャノーラ油 三温糖 発酵バター	ケチャップ ウスターソース 野菜ブイオン 食塩 こしょう 赤ワイン
	ほっけガーリックフライ	ほっけガーリックフライ		キャノーラ油	
	こまつな ^こ 小松菜とハムのソテー	ハム	小松菜 キャベツ エリンギ水煮 ホールコーン	キャノーラ油	野菜ブイオン こしょう 食塩 醤油
9(火)	ごはん			米 強化米	
	とり ^に にく だいこん 鶏肉と大根のみそ煮	鶏肉	だいこん にんじん ねじりこんにゃく たけのこ 牛姜	キャノーラ油 三温糖 ごま	料理酒 とりがらスープ みりん 醤油 みそ
	あつや ^{たまご} 厚焼き卵	厚焼き卵			
	ひじき ^{いた} の炒めもの	ひじき さつまあげ 大豆	にんじん 枝豆	三温糖 キャノーラ油	醤油 料理酒 みりん
10(水) 	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも キャノーラ油 発酵バター 小麦粉	白ワイン 食塩 こしょう 野菜ブイオン とりがらスープ
	やわらかチキン ブロッコリーのガーリックソテー	めぐみ鶏やわらかチキン ベーコン			
			ブロッコリー にんにく	キャノーラ油	野菜ブイオン 食塩
11(木) 	にく ^{とうふ} どん 肉豆腐丼	豚肉 豆腐	生姜 たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく しいたけ	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉	醤油 料理酒
	じゃがいもとわかめ ^{しる} のみそ汁	わかめ 油揚げ	えのきたけ ねぎ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
12(金) 	ターメリックライス			米 強化米 発酵バター	ターメリック
	スープカレー	鶏肉 うずらの卵	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	白ワイン とりがらスープ 野菜ブイオン スープカレールウ 醤油
	チーズオムレツ	チーズオムレツ			
	ショートパ ^ス のガ ^ー リックソ ^ー テー		ブロッコリー にんじん にんにく	マカロニ キャノーラ油	野菜ブイオン 食塩 こしょう
15(月)	ごはん			米 強化米	
	じゃがいものな ^に んばん煮	豚肉	ねじりこんにゃく にんじん 枝豆	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 料理酒 みそ 醤油 唐辛子
	てりやき ^{にく} だんご 照焼肉団子 (中学2個)	うす味照焼肉団子			
	ごもく ^こ 五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにゃく	キャノーラ油 三温糖 ごま	みりん 醤油
16(火)	ごはん			米 強化米	
	ちゅうか ^こ 中華コーンスープ	ベーコン 卵	にんじん クリームコーン缶 ホールコーン ねぎ	でん粉 ごま油	中華スープの素 食塩 とりがらスープ こしょう
	えびフリッター	えびフリッター		キャノーラ油	
	チリソース ^{いた} 炒め	ハム	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ水煮 ピーマン	キャノーラ油 三温糖 でん粉	ケチャップ 醤油 トウバンジャン

6月 給食献立表

2026年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
17(水)	わかめごはん	わかめ		米 強化米	食塩
	にくだんごじる 肉団子汁	とり肉だんご 豆腐	はくさい たまねぎ ほうれん草		みそ 煮干しだし
	ーソのつまみ揚げ（中学2個）	コーンのつまみ揚げ			
18(木)	やさい 野菜のツナマヨ炒め	ツナ水煮 焼きちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう
	とりにく 鶏肉のトマトクリームライス （バターライス）	鶏肉 牛乳 粉チーズ	パセリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	米 強化米 発酵バター 小麦粉 キャノーラ油	白ワイン ケチャップ 野菜ブイオン 食塩 こしょう
	カラフルソテー		にんじん ホールコーン ぶなしめじ ブロッコリー	キャノーラ油	野菜ブイオン こしょう
19(金)	ごはん			米 強化米	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	さといも でん粉	料理酒 醤油 食塩 煮干しだし
	キャベツ入り平つくね	キャベツ入平つくね			
22(月)	にんじん 人参しりしり	ツナ水煮 卵	にんじん にら	キャノーラ油	食塩 こしょう とりがらスープ
	ごはん	絹厚揚げ 豚肉	だいこん ねぎ 枝豆 にんじん 生姜	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 オイスターソース みりん 食塩 トウバンジャン 醤油 とりがらスープ
	あつあ だいこん 厚揚げと大根のオイスターソース煮				
23(火)	チヂミ			チヂミ キャノーラ油	
	ほうれん草の中華炒め	ハム	ほうれん草 キャベツ にんにく	キャノーラ油 ごま油	中華スープの素 こしょう 食塩
	ごはん	豆腐	ほうれん草 ごぼう にんじん ねぎ	米 強化米 かぼちゃもち	みそ 煮干しだし
24(水)	かぼちゃ団子汁	いわししょうが			
	いわしのしょうが煮	豚肉	切干しだいこん にんじん ピーマン にんにく	ごま油 三温糖	料理酒 醤油 オイスターソース トウバンジャン
	ぶたにく きりぼ だいこん 豚肉と切干し大根のピリ辛炒め				
25(木)	みそバターコーンラーメン	豚肉	もやし たまねぎ ねぎ にんじん ホールコーン 生姜 にんにく	ラーメン キャノーラ油 ごま 発酵バター	醤油 赤みそ 味噌ラーメンベース 唐辛子 豚骨 とりがら 昆布だし 煮干しだし
	フルーツのゼリーあえ		黄桃缶 パイン	マスカットゼリー	
	ベビーチーズ	チーズ			
26(金)	ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブールンピューレ 生姜 にんにく トマトピューレ	米 大麦 強化米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	赤ワイン 食塩 こしょう ハヤシルウ 野菜ブイオン サルサボモドーロ エスパニョールソース ウスターソース
	もやしのソテー		もやし にんじん	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイオン
	ごはん	豆腐 油揚げ	だいこん はくさい ねぎ	米 強化米	みそ 煮干しだし
29(月)	とうふ じる 豆腐のみそ汁	やわらかいか天ぷら	たまねぎ にんじん ピーマン	キャノーラ油 三温糖	醤油 穀物酢 料理酒 唐辛子
	なんばんづ ふう いかの南蛮漬け風	焼きちくわ 卵	にら たまねぎ	三温糖	醤油 料理酒 みりん
	にらの卵とじ				
30(火)	ごはん	豚肉 豆腐	マイルドキムチ はくさい にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ にんにく 生姜	米 強化米 ごま油	食塩 こしょう みそ コチュジャン 料理酒 煮干しだし
	ふうぶたじる チゲ風豚汁	ぶりのみそカツ		キャノーラ油	
	ぶりのみそかつ	ハム	糸こんにゃく にんじん もやし ほうれん草 ホールコーン	キャノーラ油 三温糖	料理酒 オイスターソース 醤油 食塩
30(火)	しらたきのつるつる炒め				
	ホイコーロー丼	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 ごま油 キャノーラ油 でん粉	コチュジャン テンメンジャン オイスターソース 醤油 料理酒 トウバンジャン
	わかめと卵のスープ	わかめ ハム 卵	チンゲンサイ ねぎ	ごま でん粉	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
	ぎゅうにゅう 牛乳プリン			牛乳プリン	

6月の平均栄養量(小学校) 610Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.7 g 食塩 2.5 g
6月の平均栄養量(中学校) 752Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.1 g 食塩 3.1 g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。