



2026年

# 6月のこんだて

給食費口座振替日 6月25日(木)

通帳残高を確認のうえ前日までに

入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
こんだて	パン ぎゅうにゅう パンにつけるピザソース ココロやさしいのスープ キャベツのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき しんたまねぎのすましじる きゅうりのうめふうみづけ	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ あつあげのみそしる ごぼうサラダ	パン ぎゅうにゅう トンテキ レタススープ こまつなとコーンのサラダ	ごはん ジョア(プレーン) だいたずスナック かみかみカレー ほうれんそうのひじきあえ	パン ぎゅうにゅう ミートボールのてりに オニオンスープ はるさめときりぼしだいこんのサラダ	なめし ぎゅうにゅう さつまいもとじゃこのかきあげ だしうどん ブロッコリーのごまあえ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに とうふのみそしる きんぴらごぼう
おかずのないよう	ベーコン たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン ダイストマト バジルペースト にんにく さとう あぶら かたくりこ ケチャップ コンソメスープ しょうゆ しお こしょう ウインナー じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん あぶら しょうゆ しお こしょう コンソメスープ ツナ キャベツ にんじん きゅうり オリーブあぶら さとう りんごす しょうゆ しお こしょう	さば しょうが ねぎ さとう かたくりこ ごまあぶら さけ みりん しょうゆ とうふ たまねぎ えのきたけ にんじん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし きゅうり ばいにく さとう しお しょうゆ	とりにく しょうが にんにく こめこ あぶら しょうゆ さけ あつあげ わかめ たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし ポークハム ごぼう コーン きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま す しょうゆ	ぶたにく にんにく さとう かたくりこ さけ しょうゆ ウスターソース みりん ケチャップ とりつくね レタス たまねぎ ほししいたけ にんじん ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう チキンハム こまつな にんじん コーン さとう しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	だいたず さつまいも こめこ あぶら さとう ごま さけ みりん しょうゆ とりにく だいこん れんこん ごぼう たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん しょうが にんにく あぶら カレー カレーこ こしょう とんかつソース コンソメスープ しそひじき ほうれんそう もやし キャベツ しょうゆ	ミートボール (小2こ 中3こ) さとう しょうゆ さけ みりん ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンピジョン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ はるさめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん さとう ごまあぶら す	なめしのもと ちりめんじゃこ だいたず さつまいも ごぼう たまねぎ にんじん こめこのてんぷらこ あぶら こめこ とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ うどん はくさい ねぶかねぎ さとう けずりぶし しょうゆ だしこんぶ みりん さけ しお ブロッコリー ごま さとう しょうゆ	いわしのうめに とうふ わかめ えのきたけ ねぎ みそ にぼし とりにく こんにやく ごぼう にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ
日	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)【ボ有】	18日(木)【ボ有】	19日(金)	22日(月)
こんだて	パン ぎゅうにゅう ポークチョップ もやしスープ ほうれんそうとベーコンのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎおいため だいこんのすましじる チンゲンサイのきんごまあえ	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば うみとはけのサラダ みかんゼリー	ごはん ぎゅうにゅう こめこのチヂミ マーボー豆腐 レタスのしおちゅうかサラダ	ごはん ジョア(ストロベリー) あじのたつたあげ とうがんのかきたまじる ポテトサラダ	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードやき さつまいものクリームシチュー コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん とんこつラーメン(しる) やさしいかりかりじゃこあえ	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ポトフ レタスのサラダ
おかずのないよう	ぶたにく にんにく エリンギ たまねぎ さとう あぶら しょうゆ こしょう ワイン コンソメスープ ケチャップ ウスターソース チキンハム もやし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメスープ しお ベーコン ほうれんそう コーン あぶら しお こしょう しょうゆ	とりにく ねぶかねぎ にんにく ごまあぶら かたくりこ レモンかじゅう さけ しょうゆ しお こしょう かまぼこ だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ ちくわ チンゲンサイ もやし さとう きんごま しょうゆ	ぶたにく やきそばめん キャベツ もやし あぶら とんかつソース ウスターソース こしょう かつおぶし ひじき きゅうり にんじん コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	こめこのチヂミ ごまあぶら さとう しょうゆ す みりん とうふ とりにく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが みそ さとう ごまあぶら かたくりこ さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン レタス きゅうり コーン しおちゅうかドレッシング さとう	あじ しょうが こめこ あぶら しょうゆ さけ かまぼこ たまご とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かたくりこ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし チキンハム じゃがいも きゅうり にんじん さとう ノンエッグマヨネーズ す しお こしょう	ぶたにく さとう しお こしょう さけ マスタード(あらびき) しょうゆ とりにく さつまいも にんじん たまねぎ ぎゅうにゅう バター なまクリーム こむぎこ コンソメスープ しお こしょう キャベツ きゅうり にんじん コーン さとう フレンチドレッシング しょうゆ	ちゃんぽんめん ごまあぶら ぶたにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが にんにく さとう ポークピジョン とんこつラーメンスープ しょうゆ しお とりがらスープ ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ	ハンバーグ にんにく しょうが さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん スライスウインナー じゃがいも だいこん たまねぎ にんじん しお こしょう コンソメスープ レタス キャベツ にんじん さとう ノンエッグマヨネーズ レモンかじゅう
日	23日(火)	24日(水)	25日(木)【ボ有】	26日(金)	29日(月)	30日(火)	6月の給食目標 よくかんで食べよう	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン スンドゥブ ナムル	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき わかめスープ えだまめとコーンのサラダ	パインパン ぎゅうにゅう しんじゃがグラタン エリンギスープ カラフルサラダ	ごはん ジョア(マスカット) こめこのたこやき ぶたじる オクラのおかかあえ あじつけのり	パン ぎゅうにゅう フライドチキン ミネストローネ さつまいもサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう むしシュウマイ カレーヌードル こまつなツナあえ	4日から10日は歯と口の健康習慣です。 かみかみメニューが毎日出るので、 しっかりかんで食べましょう！	
おかずのないよう	とりにく にんにく かたくりこ ごま あぶら さとう ケチャップ コチュジャン しょうゆ さけ す ぶたにく とうふ だいこん たまねぎ いら キムチ にんにく しょうが みそ ごまあぶら しょうゆ さけ しお ちゅうかスープ コチュジャン きりぼしだいこん ほうれんそう もやし さとう ごまあぶら しょうゆ す	とりにく ねぎ にんにく しょうが さとう ごまあぶら わかめ たまねぎ にんじん ちゅうかスープ しお えだまめ にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	ドライパイン とりにく じゃがいも たまねぎ アスパラガス ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ しお こしょう ベーコン たまねぎ にんじん もやし パセリ エリンギ コンソメスープ しお にんじん きゅうり イタリアンドレッシング さとう	こめこのたこやき (小2こ 中3こ) あぶら とんかつソース ぶたにく こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ にぼし オクラ にんじん キャベツ しょうゆ かつおぶし	とりにく こめこ あぶら かたくりこ ワイン しお こしょう ガーリックパウダー パプリカ ベーコン だいこん たまねぎ にんじん ダイストマト バジルペースト さとう あぶら とんかつソース コンソメスープ しお こしょう ケチャップ さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ こしょう しょうゆ	シュウマイ (小2こ 中3こ) とりにく こめこめん たまねぎ にんじん ねぎ あぶら カレーこ しょうゆ みりん コンソメスープ にぼし ツナ こまつな もやし にんじん さとう しょうゆ	肥満予防 消化・吸収をよくする 虫歯を防ぐ 脳を活性化 記憶力アップ!	

※都合により食材が変更となる場合があります。

- 印...おもにからだをつくるものとなるしよくひん
- 印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん
- △印...おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん
- ★印...あたらしいメニュー
- ☞印...かみかみメニュー

6月の平均栄養供給量

( ) は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	575kcal (650)	719kcal (830)
たんぱくしつ	23.8g (26.8)	29.1g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～



給食では、西脇ファーマーズブランド※ ※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物