

通常給食詳細献立表（自校小学校）
 （使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ(揚) 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁		スパゲティミートソース(麺) 牛乳 枝豆ポテト こんにゃくサラダ 柑橘ドレッシング スパゲティミートソース(具)		ごはん 牛乳 青菜の炒め物 小玉すいか 麻婆豆腐		ごはん 牛乳 きびなごの山椒揚げ(揚) かみかみきんぴら うち豆汁		コッペパン 牛乳 焼きウインナー キャベツのソテー 豆乳スープ 柑橘類(河内晩柑)	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ごはん		スパゲティミートソース(麺)		ごはん		ごはん		コッペパン	
米	70	スパゲティ(ハーフ)	55	米	70	米	70	コッペパン(乳・卵不使用)	50
牛乳		天然塩	1	牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	オリーブ油	1.5	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
いかの竜田揚げ(揚)		牛乳		青菜の炒め物		きびなごの山椒揚げ(揚)		焼きウインナー	
いか	50	牛乳	206	チンゲンサイ	30	きびなご	32	ウインナーソーセージ	50
清酒	2	枝豆ポテト		豚肉	4	澱粉	2	油	1.2
生姜	0.4	じゃが芋	65	人参	4	米粉	2	玉ねぎ	10
醤油	3	むき枝豆	8	キャベツ	15	揚げ油	5	トマトケチャップ	4.5
本みりん	1	精製塩	0.3	えのき	5	天然塩	0.15	ウスターソース	1
澱粉	5	こしょう	0.01	ホールコーン	4	さんしょう	0.04	三温糖	0.2
揚げ油	4	こんにゃくサラダ		油	1	かみかみきんぴら		赤ワイン	0.8
切干大根の煮物		人参	5	天然塩	0.3	刻み昆布	0.8	からし(粉末)	0.01
切り干し大根	4	キャベツ	25	こしょう	0.02	ごぼう	15	キャベツのソテー	
人参	5	ホールコーン	5	薄口醤油	0.4	人参	5	キャベツ	43
さやいんげん	2	サラダこんにゃく	15	小玉すいか		糸こんにゃく	10	小松菜	10
油揚げ	3	わかめ(乾燥)	0.3	すいか	50	油揚げ	3	玉ねぎ	10
醤油	1.5	柑橘ドレッシング		麻婆豆腐		ごま油	0.7	人参	7
三温糖	1.6	柑橘ドレッシング	5	豚肉	15	清酒	1	油	0.7
清酒	0.7	スパゲティミートソース(具)		清酒	0.7	醤油	3.2	天然塩	0.2
本みりん	0.4	豚肉	20	生姜	0.2	本みりん	0.8	こしょう	0.02
油	1	にんにく	0.3	にんにく	0.2	三温糖	1.4	白ワイン	0.5
だし汁(昆布・かつお節)	3	生姜	0.3	油	1	白ごま	0.8	醤油	0.3
具だくさんみそ汁		赤ワイン	1	長ねぎ	14	だし汁(昆布・かつお節)	1	がらスープ(チキン)	0.2
人参	8	油	1	玉ねぎ	15	うち豆汁		豆乳スープ	
大根	7	玉ねぎ	65	人参	14	うち豆 乾燥	10	ばらベーコン	5
干しいたけ	0.3	人参	15	干しいたけ	0.5	じゃが芋	30	玉ねぎ	25
しめじ	6	マッシュルーム(水煮)	6	木綿豆腐	80	豚肉	7	人参	10
えのき	10	大豆(水煮)	10	にら	3	大根	17	とうもろこしペースト	20
生揚げ	15	トマトピューレ	5	三温糖	0.1	人参	8	ホールコーン	10
長ねぎ	5	トマトケチャップ	20	天然塩	1	長ねぎ	7	豆乳	40
赤みそ	6	ホールトマト(ダイス)	10	醤油	2.2	白みそ	5.5	油	4
白みそ	2.3	中濃ソース	3	赤みそ	6.3	赤みそ	2.5	米粉	3
かつお厚削り	4	ウスターソース	1.2	オイスターソース	1	かつお厚削り	4	白ワイン	0.8
だし昆布	0.3	バター	1.7	トウバンジャン	0.3	だし昆布	0.3	天然塩	0.4
ごま油	0.3	小麦粉	4.8	がらスープ(チキン)	6			こしょう	0.02
		三温糖	0.3	ごま油	0.7			ローリエ	0.01
		天然塩	0.75	澱粉	2.8			パセリ	0.02
		こしょう	0.03					がらスープ(チキン)	6
		ローリエ	0.03					柑橘類(河内晩柑)	
		粉チーズ	1.5					河内晩柑	50
		がらスープ(ボーク)	4						

通常給食詳細献立表 (自校小学校)
 (使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。)

6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
ごはん 牛乳 いわしの梅ソースがけ(揚) 五目豆 野菜のみそ汁		ガバオライス(ごはん) 牛乳 ガバオライス(具) 春雨サラダ 中華ドレッシング にら玉スープ		カレーライス(ごはん) 牛乳 ポップビーンズ(揚大豆)(揚) ミックスフルーツ(桃&りんご) カレーライス(具)		ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 茎わかめの炒め煮 豚汁		ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き じゃが芋の煮物 すまし汁	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ごはん		ガバオライス(ごはん)		カレーライス(ごはん)		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	米	70	米	70	米	70
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
いわしの梅ソースがけ(揚)		ガバオライス(具)		ポップビーンズ(揚大豆)(揚)		いかの生姜焼き		さわらのみそ焼き	
いわし	50	鶏肉	25	大豆 乾燥	12	いか	50	さわら	50
清酒	2	大豆 乾燥	3.5	澱粉	6	生姜	0.3	生姜	0.3
澱粉	10	玉ねぎ	20	揚げ油	5	清酒	2.5	清酒	0.8
揚げ油	5	人参	16	精製塩	0.15	醤油	1	油	1.5
練り梅	1.5	ごま油	2	ミックスフルーツ(桃&りんご)		本みりん	1	白みそ	3
醤油	2.6	ピーマン	5	黄桃缶	30	油	1	清酒	0.5
三温糖	3.1	黄ピーマン	3	りんご缶	30	茎わかめの炒め煮		本みりん	1
白ごま	1	にんにく	0.2	カレーライス(具)		茎わかめ		三温糖	2.5
だし汁(昆布・かつお節)	4	バジル	0.04	鶏肉	25	人参	8	醤油	1
五目豆		がらスープ(チキン)	1	生姜	0.4	糸こんにゃく	10	水	0.5
大豆 乾燥	8	生姜	0.05	にんにく	0.4	油揚げ	6	白ごま	0.5
板こんにゃく	13	オイスターソース	4	赤ワイン	2	三温糖	3	澱粉	0.8
人参	10	薄口醤油	2	じゃが芋	50	醤油	2	じゃが芋の煮物	
ごぼう	10	本みりん	1.5	玉ねぎ	55	本みりん	1	じゃが芋	65
干しいたけ	0.4	三温糖	1	人参	20	清酒	1	豚肉	10
刻み昆布	0.3	天然塩	0.4	小麦粉	6	白ごま	1	玉ねぎ	25
三温糖	2	春雨サラダ		バター	3	ごま油	0.5	人参	10
薄口醤油	2.9	春雨(緑豆、ばれいしょ)	6	油	2	だし汁(昆布・かつお節)	1	むき枝豆	5
醤油	0.7	キャベツ	20	カレー粉	0.5	豚汁		干しいたけ	0.5
本みりん	1	きゅうり	5	りんごピューレ	3	豚肉	6	醤油	4
だし汁(昆布・かつお節)	10	人参	4	天然塩	0.6	ごま油	0.5	三温糖	2
野菜のみそ汁		ホールコーン	5	こしょう	0.03	じゃが芋	30	清酒	1
大根	25	中華ドレッシング		中濃ソース	3	玉ねぎ	15	本みりん	0.5
白菜	25	中華ドレッシング	5	ウスターソース	2.5	人参	10	だし汁(昆布・かつお節)	2
長ねぎ	5	にら玉スープ		トマトケチャップ	3	ごぼう	4	すまし汁	
小松菜	5	ショルダーベーコン	4	粉チーズ	2	大根	10	絹豆腐	32
じゃが芋	25	人参	7	ローリエ	0.02	木綿豆腐	8	長ねぎ	7
人参	7	玉ねぎ	20	がらスープ(チキン)	4	板こんにゃく	8	えのき	8
わかめ(乾燥)	0.2	絹豆腐	15			長ねぎ	4	干しいたけ	0.5
白みそ	4	にら	6			小松菜	5	人参	5
赤みそ	4	卵	12			白みそ	4	天然塩	0.3
かつお厚削り	4	天然塩	0.5			赤みそ	4	薄口醤油	2
だし昆布	0.5	こしょう	0.01			かつお厚削り	3	清酒	0.5
		醤油	2			だし昆布	0.5	かつお厚削り	4
		澱粉	0.5					だし昆布	0.5
		がらスープ(チキン)	8						

通常給食詳細献立表（自校小学校）
 （使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)	
沖縄風うどん 牛乳 ホキのから揚げ(揚) もやしのチャンプルー 柑橘類(河内晩柑)		ごはん 牛乳 生揚げのカレーそばあんかけ チャプチェ チンゲンサイのスープ		わかめごはん 牛乳 焼きししゃも がめ煮 キャベツのみそ汁		クリームがけピラフ(ごはん) 牛乳 レモンハーブチキン 三色ソテー クリームがけピラフ(具)		ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ(揚) 鶏肉と大豆の煮物 じゃが芋のみそ汁	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
沖縄風うどん		ごはん		わかめごはん		クリームがけピラフ(ごはん)		ごはん	
うどん	90	米	70	米	70	米	70	米	70
豚肉	25	牛乳		わかめごはんの素	1.5	油	0.3	牛乳	
清酒	0.5	牛乳	206	牛乳		天然塩	0.4	牛乳	206
三温糖	0.5	生揚げのカレーそばあんかけ		牛乳	206	醤油	0.6	かつおのごまがらめ(揚)	
醤油	1	生揚げ	57.5	焼きししゃも		カレー粉	0.28	かつお	40
本みりん	0.5	鶏肉	12	ししゃも	40	牛乳		清酒	1
人参	10	長ねぎ	5	清酒	0.5	牛乳	206	醤油	1
玉ねぎ	30	生姜	0.2	精製塩	0.1	レモンハーブチキン		生姜	0.4
かまぼこ	8	三温糖	2	油	1	鶏肉	50	澱粉	10
長ねぎ	5	カレー粉	0.3	がめ煮		天然塩	0.25	揚げ油	5
清酒	0.7	醤油	3.3	鶏肉	15	ブラックペッパー	0.02	醤油	4
天然塩	0.75	清酒	1	清酒	1	タイム	0.03	トマトケチャップ	5
醤油	0.5	澱粉	1	醤油	1	バジル	0.03	三温糖	1
薄口醤油	1.5	だし汁(昆布・かつお節)	0.5	油	2	ローリエ	0.03	清酒	1
水	95	チャプチェ		ごぼう	10	パセリ	0.03	水	0.1
かつお厚削り	4	豚肉	5	人参	15	白ワイン	1.3	白ごま	0.5
だし昆布	0.3	生姜	0.1	里芋	25	レモン果汁	1	鶏肉と大豆の煮物	
がらスープ(ポーク)	8	にんにく	0.1	干しいたけ	0.5	油	1.3	大豆 乾燥	7
牛乳		油	0.5	板こんにゃく	15	三色ソテー		鶏肉	10
牛乳	206	清酒	0.5	清酒	1	キャベツ	30	油	0.5
ホキのから揚げ(揚)		醤油	0.5	三温糖	2.5	人参	15	人参	8
ホキ	45	人参	5	醤油	3.5	ホールコーン	10	ごぼう	10
清酒	1.5	玉ねぎ	5	本みりん	1.5	天然塩	0.1	板こんにゃく	8
澱粉	15	キャベツ	15	だし汁(昆布・かつお節)	5	こしょう	0.01	清酒	2
天然塩	0.2	ピーマン	7	キャベツのみそ汁		薄口醤油	0.3	三温糖	0.4
揚げ油	5	春雨(緑豆、ばれいしょ)	6	キャベツ	20	油	1	醤油	2
もやしのチャンプルー		三温糖	0.5	もやし	10	がらスープ(チキン)	0.2	だし汁(昆布・かつお節)	5
にら	7	天然塩	0.3	えのき	8	クリームがけピラフ(具)		じゃが芋のみそ汁	
もやし	30	こしょう	0.01	油揚げ	5	鶏肉	27	玉ねぎ	30
人参	5	醤油	1.5	長ねぎ	4	油	1	わかめ(乾燥)	0.2
豚肉	7	オイスターソース	1	小松菜	4	人参	10	油揚げ	5
天然塩	0.2	ごま油	0.4	白みそ	3.5	玉ねぎ	40	じゃが芋	38
こしょう	0.01	チンゲンサイのスープ		赤みそ	3.5	マッシュルーム(水煮)	7	白みそ	4.5
醤油	0.5	ウイナーソーセージ	4	かつお厚削り	4	天然塩	0.7	赤みそ	3
がらスープ(ポーク)	1	チンゲンサイ	15	だし昆布	0.5	こしょう	0.02	かつお厚削り	4
ごま油	3	玉ねぎ	15			水	30	だし昆布	0.3
柑橘類(河内晩柑)		人参	5			調理用牛乳	33		
河内晩柑	50	えのき	5			米粉	3		
		醤油	0.5			水	3		
		薄口醤油	1			バター	2		
		清酒	1			生クリーム	5		
		天然塩	0.4			パセリ	0.03		
		こしょう	0.02			がらスープ(チキン)	5		
		がらスープ(チキン)	8						

通常給食詳細献立表（自校小学校）
 （使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

6月29日(月)		6月30日(火)				
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名 含量(g)
食パン		ひじきごはん				
牛乳		牛乳				
チキンカチャトーラ		いわしのかば揚げ(揚)				
キャベツとツナのペンネ		煮びたし				
コーンポタージュ		吉野汁				
小玉すいか						
食パン	50	米	60			
牛乳	206	めひじき	1			
チキンカチャトーラ		油揚げ	5			
鶏肉	25	豚肉	8			
じゃが芋	35	人参	7			
玉ねぎ	25	さやいんげん	3			
人参	12	三温糖	1			
セロリー	4	清酒	1			
にんにく	0.3	本みりん	1			
オリーブ油	0.8	醤油	3.5			
ホールトマト	10	天然塩	0.2			
トマトケチャップ	3	だし汁 (昆布・かつお節)	2			
トマトピューレ	6	牛乳	206			
三温糖	0.3	いわしのかば揚げ(揚)				
天然塩	0.2	いわし	50			
こしょう	0.01	生姜	0.4			
赤ワイン	0.5	清酒	3			
パプリカ	0.02	澱粉	8			
醤油	0.4	揚げ油	5			
パセリ	0.02	醤油	2.5			
澱粉	0.5	三温糖	2			
キャベツとツナのペンネ		白ごま	1			
ペンネマカロニ	12	煮びたし				
キャベツ	35	焼きちくわ	5			
ツナ(フレーク)	8	小松菜	12			
玉ねぎ	15	白菜	25			
油	2	人参	5			
白ワイン	1	もやし	15			
清酒	0.5	だし汁 (昆布・かつお節)	13			
醤油	1	清酒	1			
天然塩	0.3	本みりん	2.4			
にんにく	0.1	薄口醤油	3.4			
オリーブ油	1	吉野汁				
がらスープ(チキン)	1	鶏肉	10			
コーンポタージュ		油揚げ	7			
とうもろこしペースト	35	ごぼう	5			
ショルダーベーコン	5	人参	10			
玉ねぎ	30	大根	15			
調理用牛乳	35	絹豆腐	15			
小麦粉	2.8	天然塩	0.4			
バター	1.4	澱粉	1.1			
油	0.7	薄口醤油	3.5			
天然塩	0.6	かつお厚削り	4			
こしょう	0.01	だし昆布	0.5			
生クリーム	3	醤油	0.3			
パセリ	0.01	清酒	0.65			
がらスープ(チキン)	8					
小玉すいか						
すいか	50					

令和8年度 6月 物資内容表

※特に明記していないものは、配合割合が100%のものです。

冷凍うどん	
小麦粉	〈小麦〉
水	

練り梅	
梅	
食塩	

蒸し中華めん	
小麦粉	〈小麦〉
食塩	
かん水	
水	

コッペパン	
強力粉	〈小麦〉
イースト	
イーストフード	〈小麦〉
食塩	
砂糖	
ショートニング	

※くっつき防止の目的で、油を麺にまぶしています。

ウイナーソーセージ	
豚肉（豚脂肪含）	〈豚〉
食塩	
砂糖	
香辛料	
白コショウ	
カルワイ	
マスタード	

食パン	
小麦粉	〈小麦〉
ショートニング	
砂糖	
脱脂粉乳	〈乳〉
イースト	
食塩	
イーストフード	

むきえび	
えび	〈えび〉
食塩	