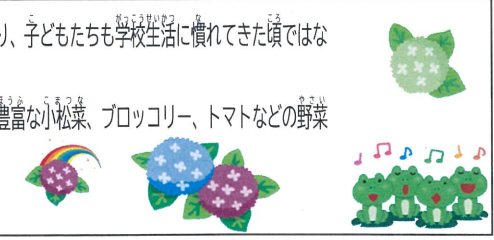


2026ねん 6がつ はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

1	2	3	4	5
<p>げつようび</p> <p>1</p> <p>びんく 牛乳</p> <p>いりたまごいりやさいソテー</p> <p>ぜんりゅうふんパン</p> <p>みどり クラムチャウダー</p>	<p>かようび</p> <p>2</p> <p>かわちばんかん 牛乳</p> <p>やさいのポンずあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごぼうとぶたにくのもの</p> <p>びんく</p> <p>びんく</p> <p>やさいスープ</p>	<p>すいようび</p> <p>3</p> <p>みどり 牛乳</p> <p>とうふいりドライカレー</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>やさいスープ</p>	<p>もくようび</p> <p>4</p> <p>びんく 牛乳</p> <p>ばいせんごまドレッシング ごぼうサラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>みどり</p> <p>やきスバゲッティ</p>	<p>きんようび</p> <p>5</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのあおりのあげ キャベツのこんぶあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>ふしめんじる</p>
<p>8</p> <p>びんく 牛乳</p> <p>じゃこのてっこつサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>みどり</p> <p>とりにくとじゃがいものトマトに</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそに ゆでやさい</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ピンク</p> <p>じゃがいものみそしる</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト</p> <p>げんきサラダ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>だいずとごぼしのあげに</p> <p>バターロール</p> <p>みどり</p> <p>ちゃんぽんめん</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>こいわしのフライ たくあんあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>こうやとうふのたまごとじ</p>
<p>15</p> <p>いちごジャム 牛乳</p> <p>やさいいため</p> <p>コッペパン</p> <p>みどり</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>こまつなはビタミンをほうふにふくむやさいで、けんないでさかんにさいばいされています。</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>たこめしのぐ</p> <p>こんぶあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>なすとあつあげのみそに</p> <p>チンゲンサイは、はっぱがやわらかくあまみもあり、おひたしやいためものにむいています。</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>オリーブとんのあげに</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>じゃがいもにふくまれるしよくもつせんいは、パンびたいさくにやくだちます。</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>金時コロッケ キャベツのサラダ</p> <p>まるがたコッペパン</p> <p>みどり</p> <p>ミネストローネ</p> <p>かがわけんさんオリーブいりのえさをたべてそだったオリーブとんは、しっかりしたうまみがあります</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>れいとうみかん</p> <p>かまあげいりこのからあげ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>ちゅうかどんぶりのぐ</p> <p>かまあげいりこのからあげは、やわらかいのでほねごとおいしくたべられます。</p>
かかわじるしきゅうしょくウイーク				
<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>チリドック</p> <p>ぜんりゅうふんパン</p> <p>みどり</p> <p>レタスとたまごのスープ</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>もやしのみそいため</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>やきとうふのちゅうかに</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきごはんのぐ</p> <p>ピーマンとちくわのいためもの</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん(むぎごはん)</p> <p>びんく</p> <p>じゃがいものそばろに</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>やさいとツナのソテー</p> <p>コッペパン</p> <p>みどり</p> <p>カレービーンズ</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのしょうがに</p> <p>やさいのしそあえ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>びんく</p> <p>もずくのみそしる</p>
<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>びんく</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>きなこあげパン</p> <p>みどり</p> <p>ぎゅうにくときんときまめのもの</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>あおじそドレッシング</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>みどり</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハヤシライスのぐ</p>	<p>梅雨の季節となり、しっとりとした雨音が心地よく感じられる頃になりました。校庭の木々の緑も一層濃くなり、子どもたちも学校生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。6月は湿度や気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。</p> <p>給食では旬の野菜や食材を取り入れ、免疫力を高めるメニューを心がけています。例えば、ビタミン・ミネラル豊富な小松菜、ブロッコリー、トマトなどの野菜や、良質なたんぱく質を含む豚肉、さわら、サバなどの食材を使って季節の味を楽しみながら健康を守ります。</p> <p>ご家庭でもこまめな水分補給とバランスの良い食事を心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう。</p>		



6月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日 曜 日	献立名	(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
1 (月)	全粒粉パン グラムチヤウダー 炒り卵入り野菜ソテー 麦ごはん		牛乳 牛乳 鶏卵	人参 人参 人参	玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	全粒粉パン じゃが芋 コーンスターチ	植物油 植物油 植物油
2 (火)	牛乳 ごぼうと豚肉の煮物 野菜のポテト酢和え 河内晩柑		牛乳 豚肉 厚揚げ 豚肉 厚揚げ	人参 人参 人参	ごぼう 干しいたけ キャベツ キャベツ	こんぱやく 中双糖 精白米 大麦	植物油 植物油
3 (水)	豆腐入りトウモロコシ(麦ごはん) 野菜スープ ミルクパン	豆腐 ミミンチ 豚ミンチ レバー	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃが芋 ミルクパン	オリーフ油
4 (木)	牛乳 焼きヌバゲツチイ ごぼうサラダ(塩煎ごまドレッシング) 麦ごはん	豚肉 削り節 ひじき	牛乳 青のり 塩昆布	人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう きゅうり	精白米 大麦	植物油
5 (金)	牛乳 さわらの青のり揚げ キャベツの昆布和え ふしめん汁 黒糖パン	さわら 削り節 なたね油揚げ	牛乳 青のり 塩昆布	小松菜 豆苗 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき	つぶら粉 ふしめん 黒糖パン	植物油
8 (月)	牛乳 鶏肉とじゃが芋のトウモロコシ じゃこの鉄骨サラダ 麦ごはん	鶏肉 レバー ちりめんじゃこ	牛乳 ひじき	人参 パセリ トマト 人参 コーン	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	じゃが芋 さとう さとう	オリーフ油 ごま
9 (火)	牛乳 さばの味噌煮 ゆて野菜 じゃがいものみそ汁 麦ごはん	さば 味噌 削り節 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	アロワケコリー 人参 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのき	じゃが芋 精白米 大麦	
10 (水)	牛乳 ローポー豆腐 元氣サラダ ミニトマト	豆腐 豚ミンチ みそ ハム	牛乳 刻み昆布	人参 葉ねぎ 人参 コーン ミニトマト	にんにく しょうが 玉ねぎ けのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	さとう でん粉 さとう	ごま油 ごま油
11 (木)	牛乳 ちゃんぽんめん 大豆と小煮干の揚げ煮 麦ごはん	豚肉 イカ かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳	人参 葉ねぎ	にんにく キャベツ 干しいたけ け きくらげ	中華めん でん粉 てん粉 さとう 精白米 大麦	植物油 植物油 ごま
12 (金)	牛乳 小いわしのフライ たくあん和え 高野豆腐の卵とじ コッペンパン	いわし 白天 高野豆腐 鶏卵	牛乳	小松菜 コーン かぼちゃ 人参 パセリ	もやし たくあん しめじ 玉ねぎ	さとう コッペンパン	植物油 ごま油
15 (月)	牛乳 野菜炒め ペンタゴンスープ いちごジャム	豚肉 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 チンゲンサイ 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ	じゃが芋 コーンスターチ いちごジャム	植物油 植物油
16 (火)	牛乳 なすと厚揚げのみそ煮 昆布和え 麦ごはん	厚揚げ 豚肉 味噌 塩昆布	牛乳 塩昆布	人参 チンゲンサイ 人参	なす しょうが にんにく たけ のこ 玉ねぎ キャベツ もやし	さとう でん粉 精白米 大麦	植物油 ごま油
17 (水)	牛乳 オリーフ豚の揚げ煮 南瓜のみそ汁 丸形コッペンパン	豚肉 厚揚げ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 フロウコウリー 菜 ねぎ 南瓜 人参 葉ねぎ	しょうが れんこん きくらげ 玉ねぎ しめじ	てん粉 さとう コッペンパン	植物油 植物油
18 (木)	牛乳 金時コロッケ キャベツのサラダ ミネストローネ	鶏ミンチ ベーコン	牛乳	人参 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	さつま芋 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 乾燥マツシユ ポテト米粉	植物油 植物油
19 (金)	牛乳 中華丼(麦ごはん) 釜揚げいりこのから揚げ 冷凍みかん	イカ あざり 豚肉 かつ ら卵	牛乳	人参 チンゲン菜 人参	にんにく 玉ねぎ 筍(缶) くらげ しょうが	精白米 大麦 てん粉	ごま油
22 (月)	牛乳 チリドック(全粒粉パン) レタスと卵のスープ 麦ごはん	ウインナー ミミンチ ベーコン 鶏卵	牛乳	人参 パセリ乾 トマト トマト 小松菜	みかん 玉ねぎ にんにく	全粒粉パン 缶時豆 さと う 小麦粉	植物油
23 (火)	牛乳 焼き豆腐の中華煮 もやしのご飯炒め ひじきご飯(麦ごはん)	焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ チンゲン 菜 人参	玉ねぎ 筍 乾しいたけ しょう が にんにく もやし	さとう でん粉	ごま油 ごま油
24 (水)	牛乳 ピーマンとちくわの炒め物 じゃがいものそぼろ煮	ちくわ 豚ミンチ	牛乳	ピーマン 人参 人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 乾燥しいたけ	じゃがいも しろたき 中 双糖 コッペンパン	植物油
25 (木)	牛乳 カレービーンズ 野菜とツナのソテー 麦ごはん	豚肉 ツナフレーク	牛乳	人参 パセリ乾 トマト 小松菜 人参	玉ねぎ もやし しめじ コーン	大豆 じゃがいも さとう 精白米 大麦	植物油 植物油
26 (金)	牛乳 いわしの生姜煮 野菜のしそ和え もずくのみそじる きなご揚げパン	いわし	牛乳 もずく	人参 葉ねぎ 人参	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき	さとう でん粉	植物油
29 (月)	牛乳 牛肉と金時豆の煮物 人参サラダ	牛肉	牛乳	人参 パセリ トマト 人参	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ きくらげ	じゃが芋 金時豆 さとう さとう	植物油 ごま油
30 (火)	牛乳 海藻サラダ(青じそドレッシング)	牛肉	牛乳 切り昆布 茎わかめ	人参 パセリ乾 トマト 人参	しめじ 玉ねぎ にんにく	精白米 小麦粉 さとう	植物油 植物油