

★高津・宮前区

1 (月)	ごはん あじのこうみソースもやしいためけんちんじり*ぎゅうにゅう	2 (火)	くろしょくパン かぼちゃのグラタンポイルやさいわふうドレッシングぎゅうにゅう	3 (水)	ごはん ごましおチンジャオロースーなまあげのスー ぎゅうにゅう	4 (木)	はつがまいごはん あかしそふりかけとりにくとごぼうのあまからあえ*みそしる ぎゅうにゅう	5 (金)	ミニロールパン ツナのスパゲッティコーンスープ ピーチゼリーぎゅうにゅう					
【献立のねらい】 あじについて知る		かぼちゃについて知る		季節の食品のピーマンについて知る		◎歯と口の健康週間の行事食		とうもろこしについて知る						
● ごはん 精白米 80 ● あじの香味ソース 揚げ油 適量 あじ(切り身) 50 片栗粉 7.5 油 0.2 にんにく 1.3 しょうゆ 0.5 水 6 砂糖 2 赤みそ 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 ● もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3	たまねぎ 10 にんにく 5 ゆで塩 5 もやし 40 粗塩 0.2 しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.5 ● けんちん汁 油 1.3 とりにく(皮なし) 0.5 ごぼう 15 ごぼろ 5 にんじん 10 こんにやく 10 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 2 粗塩 0.4 豆腐(冷) 30 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10	● 黒食パン 黒食パン 40 ● かぼちゃのグラタン 油 0.5 とりにく(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 しょうゆ 0.03 チーズ 6 小麦粉 3.5 牛乳 3.5 粗塩 0.1 (マカロニ) 10 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7	● ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 12 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15 ● 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8	● ごはん 精白米 80 ● ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ● チンジャオロースー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ 0.5 (油) 22.5 豚肉(もも) 22.5 酒 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 20 ゆで塩 2 しょうゆ 3 豆板醤 0.1 片栗粉 0.5	水 13 ピーマン 10 ゆで塩 10 ● 生揚げのスー 油 0.4 とりにく(皮なし) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 水 100 キャベツ 20 生揚げ(冷) 20 粗塩 0.6 しょうゆ 1.2 中華スープの素 1.5 チンゲン菜 10	● 発芽米ごはん 精白米 70 発芽玄米 10 ● 赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ● とりにくとごぼうの甘辛あえ 水 5 砂糖 1.5 しょうゆ 3.3 みりん 2.5 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 0.5 揚げ油 適量 ごぼう 15 揚げ油 適量 (とりにく(皮つき) 60 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.5	酒 1 片栗粉 9 ● みそ汁 水 12 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 2.5 たまねぎ 20 豆腐 20 粗塩 4.3 しょうゆ 3.6 白みそ 5 小松菜 ゆで塩	● ミニロールパン ミニロールパン(減塩) 25 ● ツナのスパゲッティ 油 1.2 にんにく 0.6 ベーコン 4 たまねぎ 15 まぐろ(缶) 30 白ワイン 2 粗塩 0.5 しょうゆ 0.04 水 5 キャベツ 30 (スパゲッティ) 30 ゆで塩 5 ● コーンスープ 油 0.5 ベーコン 2 とりにく(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 粗塩 0.02 水 60 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 小麦粉 2 水 51.5 パセリ 0.5 ● ピーチゼリー ピーチゼリー 40	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.8 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.7 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.4 g	
8 (月)	チキンクリームライス (ターメリックライス) キャベツのソテー ぎゅうにゅう	9 (火)	ごはん さばのしおやきごもくまめ みそ汁 ぎゅうにゅう	10 (水)	はちみつロールパン ぶたにくのトマト*ベジタブルスー メロン ぎゅうにゅう	11 (木)	むぎごはん キーマカレー (だいすミート) ピクルス ぎゅうにゅう	12 (金)	しよくパン ももジャム クリームシチュー*きりぼしだいこんとわかめのサラダ たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう					
きのこについて知る		◎よくかんで食べる大切さを知る		季節の食品のズッキーニについて知る		キーマカレーについて知る		新献立の「切り干し大根とわかめのサラダ」について知る						
● ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05 ● チキンクリームライス 油 0.6 ベーコン 4 とりにく(皮つき) 40 たまねぎ 50 にんじん 20 粗塩 1 しょうゆ 0.05 スープの素 0.3 水 22 えのきたけ 5 チーズ 5 油 5.4 小麦粉 5.4 牛乳 55.7 パセリ 0.3	● キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 にんにく 7 ゆで塩 7 キャベツ 50 粗塩 0.3 しょうゆ 0.01	● ごはん 精白米 80 ● さばの塩焼き さば(切り身) 適量 塩さば(切り身) 50 ● 五目豆 油 0.5 とりにく(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにやく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6 ● みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5	たまねぎ 25 キャベツ 20 豆腐 20 えのきたけ 3 赤みそ 4.3 白みそ 3.6	● はちみつロールパン はちみつロールパン(減塩) 40 ● 豚肉のトマト煮 油 0.5 豚肉(角) 50 粗塩 0.1 しょうゆ 10 赤ワイン 0.01 たまねぎ 1 にんじん 10 トマトケチャップ 8 トマト水煮(缶) 10 デミグラスソース 3 粗塩 0.3 砂糖 0.3 チリパウダー 0.03 (ペンネマカロニ) 10 ゆで塩	● ベジタブルスー 油 0.5 ベーコン 2 とりにく(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.6 しょうゆ 0.02 スープの素 1 じゃが芋 30 ズッキーニ 5 片栗粉 0.5 水 0.5 ● メロン メロン 22.9	油 1 にんにく 0.5 しょうゆ 0.5 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ 55 にんじん 20 水 30 粗塩 1.2 ウスターソース 3.3 じゃが芋 35 なす 15 大豆ミート(小粒) 3 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5 ピーマン 3	● ピクルス きゅうり 35 ももジャム 2 粗塩 0.3	● 食パン 食パン(減塩) 40 ● ももジャム ももジャム 15 ● クリームシチュー 油 0.5 ベーコン 30 とりにく(皮つき) 25 たまねぎ 20 粗塩 0.8 しょうゆ 0.05 じゃが芋 55 水 40 チーズ 5 牛乳 41.2 米粉 3	● 切り干し大根とわかめのサラダ 切り干し大根 2 ホールコーン(冷) 10 にんじん 7 わかめ(冷) 10 荳わかめ(冷) 5 ゆで塩 ● たまねぎドレッシング 油 1 たまねぎ 5 酢 1 砂糖 1 しょうゆ 2.8 水 1.5 片栗粉 0.1	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.0 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.9 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g
15 (月)	パンキンロールパン とりにくのからあげ*とうにゅうちゅうかスー 梅ロン ぎゅうにゅう	16 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) キャベツのツナあえ はっこうにゅう	17 (水)	ごはん さんまのうめかばやききりぼしだいこんのいために はるさめスー ぎゅうにゅう	18 (木)	はいがロールパン ハンバーグ しろいんげんまめのポタージュ れいとうみかん ぎゅうにゅう	19 (金)	ごはん こまつなとひじきのふりかけカレーにくじゃが やさいスー ぎゅうにゅう					
季節の食品のメロンについて知る		ツナについて知る		梅肉について知る		季節の食品のトマトについて知る		新献立の「小松菜とひじきのふりかけ」について知る						
● パンキンロールパン パンキンロールパン(減塩) 40 ● とりにくのからあげ 揚げ油 適量 (とりにく(皮なし) 35 塩こしょう 6 にんにく 0.2 しょうゆ 0.3 片栗粉 13.9 ● 豆乳中華スー 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 10 にんじん 10 水 120 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 8	粗塩 0.1 しょうゆ 0.02 中華スープの素 1.5 豆乳 8 ゆで塩 5 ごま油 0.5 ● メロン メロン 22.9	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ● ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 しょうゆ 10 キャベツ 3 赤ワイン 60 たまねぎ 20 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5	砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3 ● キャベツのツナあえ 油 1 しょうゆ 2.2 ごま油 0.4 まぐろ(缶) 10 キャベツ 30 (にんじん) 5 ゆで塩 0.5 ● はっこう乳 はっこう乳 133.4	● ごはん 精白米 80 ● さんまの梅かば焼き 揚げ油 適量 (さんま(フィレ) 40 片栗粉 6 水 5 梅肉 3 酒 1.2 砂糖 2.2 みりん 1.2 しょうゆ 0.8 ● 切り干し大根の炒め煮 油 0.3 豚肉(もも) 10 にんじん 5 切り干し大根 6 水 10 砂糖 0.8	しょうゆ 1.8 ● 春雨スー 水 120 厚けずり節(かつお) 3 とりにく(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 粗塩 0.7 しょうゆ 0.02 春雨 6 片栗粉 0.5 水 5 ほうれん草 5 ゆで塩	● 胚芽ロールパン 胚芽ロールパン(減塩) 40 ● ハンバーグ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.5 たまねぎ 12 水 5 トマト 4 ウスターソース 1.5 ● 白いんげん豆のポタージュ 油 0.5 ベーコン 2 とりにく(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.8 しょうゆ 0.03	じゃが芋 30 水 60 白いんげん豆ペースト(冷) 30 油 1 小麦粉 41.2 牛乳 0.5 パセリ 0.5 ● 冷凍みかん 冷凍みかん 80	● ごはん 精白米 80 ● 小松菜とひじきのふりかけ ごま油 0.3 小松菜 10 ゆで塩 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1 けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 ● 野菜スー 油 0.5 とりにく(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 粗塩 0.8 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 ごま油 0.5	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.0 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 29.9 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.9 g	
22 (月)	にくどん (むぎごはん) にらたまスー ぎゅうにゅう	23 (火)	ビーンズサンド (サンドパン・ビーンズ) じゃがいものからあげ キャベツとコーンのスー ぎゅうにゅう	24 (水)	ごはん ふりかけ*ぶたにくととうがんののもの はるさめのちゅうかスー ぎゅうにゅう	25 (木)	ごはん ちくわのカレーあげ きゅうりのしょうがいため ぶたじる ぎゅうにゅう	26 (金)	しろパン いちごジャム ラザニア キャベツのスーに* ぎゅうにゅう					
卵について知る		梅雨時の衛生について知る		とうがんについて知る		季節の食品のきゅうりについて知る		ラザニアについて知る						
● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ● 肉并 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 0.5 油 0.5 つきこんにやく 40 にんじん 10 たまねぎ 4.8 酒 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ 7 片栗粉 1 水 1	(さやいんげん) 5 ゆで塩 ● にらたまスー 水 120 とりにく(皮なし) 10 粗塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1 にら 10 卵 20 ごま油 0.5	● サンドパン サンドパン(減塩) 50 ● ビーンズサンド 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 17 たまねぎ 22 にんじん 6 大豆 11 トマトケチャップ 1.7 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2.2 粗塩 0.3 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.01 (油) 0.6 小麦粉 0.6	● じゃが芋のからあげ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2 ● キャベツとコーンのスー 油 4 ベーコン 120 水 20 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 粗塩 0.5 しょうゆ 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3	● ごはん 精白米 80 ● ふりかけ けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 粗塩 0.06 しょうゆ 0.2 ● 豚肉ととうがんの煮物 水 適量 酒 1.2 砂糖 3.5 しょうゆ 6 酢 1.2 しょうが 0.4 (水(ゆで用)) 70 豚肉(肩ロース・角) 70 にんじん 10	とうがん 30 片栗粉 0.5 ● 春雨の中華スー 油 0.5 とりにく(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 粗塩 0.7 しょうゆ 0.02 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5	● ごはん 精白米 80 ● ちくわのカレーあげ 揚げ油 適量 (焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 カレー粉 0.3 水 120 ● きゅうりのしょうが炒め ごま油 0.5 しょうが 0.5 きゅうり 35 酢 2 砂糖 1 粗塩 0.3 しょうゆ 1	● 白パン 白パン(減塩) 40 ● いちごジャム いちごジャム 15 ● ラザニア 油 0.5 ベーコン 2.4 にんにく 0.36 豚ひき肉(もも) 42 たまねぎ 48 にんじん 18 粗塩 0.5 しょうゆ 0.03 トマト水煮(缶) 18 トマトケチャップ 14 ウスターソース 2.4 (リボンマカロニ) 24 ゆで塩 1.8	小麦粉 1.8 パセリ 0.36 粉チーズ 3.5 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんにく 5 スープの素 0.3 粗塩 0.2 しょうゆ 0.01	エネルギー 669 kcal たんぱく質 32.3 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 27.9 g	
29 (月)	こうやどうふのそぼろごはん (むぎごはん) *しおだれキャベツ* みそしる ぎゅうにゅう	30 (火)	フィッシュサンド (サンドパン・ホキフライ) カレーごふさいも コンソメスー ぎゅうにゅう	6月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○牛乳 ○かぼちゃ ○とうがん ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合があります ※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面 上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索 →「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表 給食の食材の産地 放射能検査結果)」。なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。		給食でのアレルギー情報について ※調味料(しょうゆ・酢・みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。 【給食目標】 よくかんで食べる大切さを知ろう 【今月のねらい◎】 よくかんで食べることの大切さを知る ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。 ◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		令和8年6月 (2026年6月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 22回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校 中学年1人分のものです)。						
高野豆腐について知る		◎よくかんで食べる大切さを知る												
● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ● 高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 凍り豆腐 5 ● 塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 粗塩 0.25 白いりごま 1	● みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3 ● サンドパン サンドパン(減塩) 50 ● ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ● 中濃ソース 中濃ソース 5 ● カレー粉ふき芋 (水(ゆで用)) 70 じゃが芋 0.3 カレー粉 0.7 ゆで塩 ● コンソメスー 油 0.5 ベーコン 1 とりにく(皮なし) 10 にんじん 10													
エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.9 g													

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全年齢200ccです。