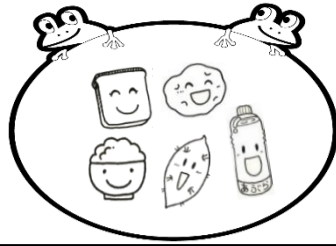


2026ねん 6がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
①月	ミートソーススパゲティ ハムサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり ホールコーン キャベツ	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖
2火	ブルコギ たまご卵スープ	牛肉 鶏卵 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん 豆苗 こんにゃく寒天	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぷん
③水	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 クリームスープ	ポロニアステーキ コンソメ ポークハム 調理用牛乳 スープベース	ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	上白糖 でんぷん
4木	豚肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 かみかみ大豆(個包装)	豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 かみかみ大豆	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ みつば	三温糖 米ぬか油
5金	あじの南蛮漬け おかひじきのおかか和え じゃがいものみそ汁	あじ かつお節 油揚げ みそ 煮干し	おかひじき キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油 じゃがいも
⑧月	チリコンカン 枝豆のサラダ 淡路のびわゼリー	豚ひき肉 煮し大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトピューレ パセリ キャベツ 枝豆 びわゼリー	米ぬか油 ごま油
9火	国旗コロッケ ←NEW きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁	カットわかめ 糸かまぼこ 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ	イラストコロッケ 米ぬか油 上白糖 いりごま
10水	そぼろ丼(鶏そぼろ、野菜・錦糸卵) すり身団子のすまし汁	鶏ひき肉 錦糸卵 出し昆布 削り節 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう もやし 乾しいたけ 葉ねぎ	三温糖
11木	豚肉のしょうが焼き キャベツのぼん酢和え チンゲンサイのスープ	豚肉 ちりめんじゃこ チキンハム スープベース	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ ホールコーン	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぷん ごま油
12金	焼き魚(たい) さやいんげんのごま和え 湯葉のすまし汁	たい 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	さやいんげん にんじん 葉ねぎ	いりごま 三温糖
⑮月	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーファン	鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし にんじん いら	でんぷん 米ぬか油 上白糖 平麺ピーファン ごま油
16火	牛肉のオイスターソース炒め かきたま汁	牛肉 塩蔵わかめ なんと 鶏卵 出し昆布 削り節	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん てまりふ
⑰水	鶏肉のフレーク焼き アスパラサラダ(小袋フレンチドレッシング) レタスのスープ	鶏肉 ポークハム ベーコン スープベース	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん レタス セロリー	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ツイストマカロニ ABCマカロニ 小袋フレンチドレッシング
18木	じゃんじゃん豆腐 あわ神七福汁	豚肉 がんもどき みそ 牛肉 煮干し	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが キャベツ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
19金	チキンカレー もずくサラダ	鶏肉 もずく	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ	米粒麦 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 カレーフレーク むぎごはん ココナッツミルク
⑳月	皿うどん フルーツよせ	豚肉 スープベース	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 野菜ゼリー ナタデココ	皿うどん 米ぬか油 でんぷん 上白糖
23火	魚(ほき)のしそレモン風味 チンゲンサイの和え物 なんとのみそ汁	ほき なんと 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	青じそ レモン果汁 チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖
24水	マーボー饅頭 卵入りトックスープ	豚ひき肉 八丁みそ 錦糸卵 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく いら にんじん えのきたけ 葉ねぎ	はるさめ 三温糖 ごま油 トック
25木	平つくね(お好みソース) きんぴらごぼう わかめのみそ汁	キャベツ入り平つくね 牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにゃく さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	三温糖
26金	豚肉おろしぼん酢炒め 竹輪のすまし汁	炊き込みわかめ 豚肉 削り節 焼き竹輪 乾燥湯葉 出し昆布	はくさい ぶなしめじ だいこん にんにく 青じそ にんじん 葉ねぎ	米ぬか油
⑳月	ドライカレー 野菜のスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ウインナー スープベース	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー	ナン 有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも
30火	他人丼 海と畑のサラダ	牛肉 鶏卵 削り節 まぐろ油漬 乾しいじき	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖

※〇印は、パン給食の日となっています。※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてください。※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。