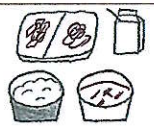
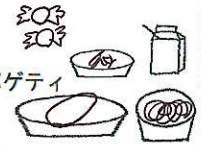
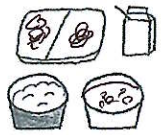
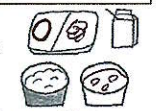
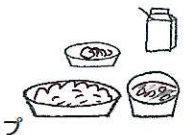
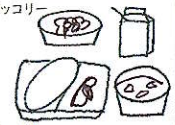
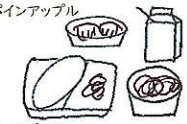
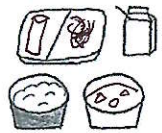
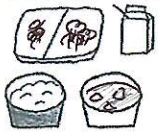
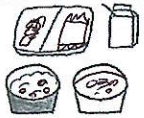
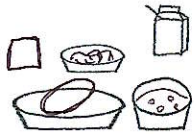
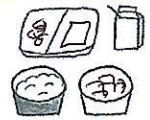
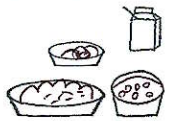
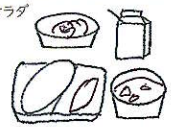
播磨・蓮池・播磨西・播磨南小学校

2026年 6月献立表

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

播磨町教育委員会

月	火	水	木	金
6月平均栄養価 エネルギー 622 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.3 g	2 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ きびなごのからあげ きんぴらごぼう 	3 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもとあつあげのうまに キャベツのあまずあえ サクッとこんぶ 	4 ぎゅうにゅう　コッペパン コーンスープ ポークウインナー かみかみいかサラダ ノンエッグマヨネーズ(クラス１ぽん) 	5 ぎゅうにゅう だいずごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき えのきのおかかあえ
	きびなごは、骨まで食べられる魚です。よくかんで食べましょう。	サクッと昆布は、昆布を味付けし、乾燥させて作られています。	かみかみいかサラダには、かむとうま味がでる“さきいか”が入っています。	大豆には、たんぱく質が多く含まれており、“畑の肉”と言われています。
8 ぎゅうにゅう ごはん きくらげスープ ぶたにくのかわりあげ きゅうりとわかめのすのもの 	9 ぎゅうにゅう ミニコッペパン かりゅうどふうスパゲティ ごぼうサラダ キャンディーチーズ 	10 ぎゅうにゅう ごはん やまとに キャベツのゆかりあえ あじつけのり 	11 ぎゅうにゅう ごはん えのきのスープ ホイコーロー きゅうりのナムル 	12 ぎゅうにゅう 播磨の日献立 ごはん はんぺんのすましじる のりコロッケ こまつなとあぶらあげのにびたし 
きくらげは、海藻のような見た目をしていますが、きのこの仲間です。	今日のスパゲティは、“加古川パスタ”を使用しています。	ゆかりは、赤ジソの葉を梅干しと一緒に漬けた後乾燥させ、細かくしたものです。	えのきには、疲労回復に必要なビタミンB１が多く含まれています。	「のりコロッケ」は、播磨町のお店が“兵庫ののり”を使って特別に作ってくれました。
15 ぎゅうにゅう むぎごはん とりどん(ぐ) みそはるさめスープ 	16 ぎゅうにゅう ブロッコリー コッペパン コンソメスープ さけのバーベキューソース ブロッコリー 	17 ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが こんさいサラダ ぶどうゼリー 	18 ぎゅうにゅう パインアップル ミニコッペパン やきそば きゅうりとツナのあえもの パインアップル（シロップづけ） 	19 ぎゅうにゅう ごはん しんたまねぎのみそしる あじフライ こまつなのおかかあえ
味噌は、1,300年もの長い間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。	バーベキューソースは、アップルピューレや玉ねぎなどを使って作っています。	今日のサラダには、大根を細切りして天日干しにした切り干し大根を使っています。	焼きそばは、食料不足の戦後に、安く食べられたことから、普及したそうです。	新玉ねぎは、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。
22 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ はるまき バンサンスー 	23 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ 	24 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん もずくスープ ぶたにくとアスパラガスのいためもの わらびもち 	25 ぎゅうにゅう コッペパン なつやさいスープ リヨネーズポテト りんごジャム 	26 ぎゅうにゅう ごはん がめに キャベツのしおこんぶあえ かつおふりかけ 
中華スープに使っているタンメンは、米粉を使って作られています。	ひじきには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。	わらびもちは、わらび粉を原料とする柔らかく口どけの良い和菓子です。	夏野菜スープには、ズッキーニやパプリカなどの夏が旬の野菜を使っています。	がめ煮は、鶏肉と根菜を炒めて煮込むことで素材のうま味を引き出す料理です。
29 ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー はるさめサラダ 	30 ぎゅうにゅう サラダ コッペパン ポトフ ホキのフライ キャベツのサラダ 	６月は食育月間です♪ ・歯と口の健康週間（６月４日～１０日） 給食では、６月１日～５日までの１週間、かむことを意識したメニューを取り入れます。 よくかんで、味わって食べましょう。 ・食育週間（６月８日～１２日） 食育週間には、兵庫県産の食材を積極的に取り入れています。		播磨町学校給食HPのQRコード 献立表等を掲載しています♪
キーマカレーは、インド発祥のひき肉を使ったカレーです。	ポトフとは、肉と野菜を煮込んだフランスの家庭料理です。			

2026年 6月　栄養指導表　（小学校）

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスープ きびなごのからあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご とりにく さつまあげ	こめ はるさめ なたねあぶら オリーブあぶら さんおんとう	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが ささがきごぼう こんにゃく	590kcal 21.6g 16.9g
3(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに キャベツのあまずあえ サクッとこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ サクッとこんぶ	こめ じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	593kcal 21.9g 15.4g
4(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ かみかみさらだ ノンエッグマヨネーズ(クラスに1ぽん) ポークウインナー	ぎゅうにゅう ベーコン さきいか ポークウインナー	コッペパン オリーブあぶら バター さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ ごぼう	712kcal 28.4g 29.6g
5(金)	だいず ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる さばのしおやき えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう だいず とうふ あぶらあげ みそ さば かつおぶし	こめ もちごめ じゃがいも	たまねぎ にんじん はねぎ えのきたけ	603kcal 30.6g 21.5g
8(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	きくらげスープ ぶたにくのかわりあげ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	きくらげ はねぎ きゅうり	698kcal 29.7g 25.5g
9(火)	ミニ コッペパン	ぎゅうにゅう	かりゅうどふうスパゲティ ごぼうサラダ キャンディーチーズ	ぎゅうにゅう とりにく キャンディチーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら いりごま	たまねぎ ほんしめじ ピーマン にんにく みずにトマト ごぼう きゅうり	670kcal 29.8g 22.7g
10(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	やまとに キャベツのゆかりあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こうやどうふ あじつけのり	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ ゆかり	594kcal 26.2g 14.7g
11(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	えのきのスープ ホイコーロー きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく みそ	こめ オリーブあぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	しろねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり	569kcal 22.0g 17.6g
12(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	はんぺんのすましじる のりコロッケ こまつなとあぶらあげにびたし	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん あぶらあげ	こめ のりコロッケ なたねあぶら さんおんとう	にんじん みつば こまつな	607kcal 20.4g 19.7g
15(月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	みそはるさめスープ とりどん(ぐ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さんおんとう	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが グリンピース ごぼう	600kcal 31.2g 16.0g
16(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ さけのバーベキューソース ブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	コッペパン じゃがいも マカロニ こめこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ セロリ アップルピューレ ブロッコリー	620kcal 27.7g 21.8g
17(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	カレーにくじゃが こんさいサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん むきえだまめ こんにゃく れんこん きりぼしだいこん	694kcal 23.9g 20.3g
18(木)	ミニ コッペパン	ぎゅうにゅう	やきそば きゅうりとツナのあえもの パインアップル(シロップづけ)	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あおのりこ まぐろあぶらづけ	ミニコッペパン ちゅうかめん オリーブあぶら さんおんとう	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きゅうり パインアップル(シロップづけ)	612kcal 23.5g 19.3g
19(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	しんたまねぎのみそしる あじフライ こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ あじフライ かつおぶし	こめ なたねあぶら	しんたまねぎ にんじん はねぎ こまつな	581kcal 20.6g 20.0g
22(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ はるまき バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき チキンハム	こめ タンメン ごまあぶら なたねあぶら はるさめ さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ キャベツ とうもろこし きくらげ	677kcal 21.2g 17.3g
23(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ほしひじき とりにく あぶらあげ さつまあげ	こめ さんおんとう オリーブあぶら いりごま すりごま	だいこん ささがきごぼう にんじん はねぎ ブロッコリー	586kcal 27.0g 18.3g
24(水)	とうもろこし ごはん	ぎゅうにゅう	もずくスープ ぶたにくとアスパラガスのいためもの わらびもち	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ もずく とうふ とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら オリーブあぶら さんおんとう わらびもち	とうもろこし にんじん たまねぎ アスパラガス しょうが	658kcal 27.5g 20.1g
25(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	なつやさいスープ リヨネーズポテト りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン じゃがいも バター りんごジャム	キャベツ ズッキーニ にんじん たまねぎ パプリカ	563kcal 19.3g 18.9g
26(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	がめに キャベツのしおこんぶあえ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ しおこんぶ かつおふりかけ	こめ こんにゃく さといも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ レモンかじゅう	570kcal 24.6g 14.5g
29(月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みずにだいず まぐろあぶらづけ	こめ むぎ オリーブあぶら はるさめ さんおんとう	たまねぎ にんじん むきえだまめ しょうが にんにく みずにトマト トマトジュース きゅうり	639kcal 28.1g 21.6g
30(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポトフ ホキのフライ キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう あらびきミニカクテルウインナー ホキ	コッペパン オリーブあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	635kcal 25.8g 23.0g

月平均栄養価　622 kcal　たんぱく質　25.3 g　脂質　19.7 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日(学校給食を実施しない日を除く)以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。