



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。

月	火	水	木	金
1 牛乳 ご飯 団子汁 鶏肉の甘辛煮 クーブイリチー	2 牛乳 ご飯 チンゲンサイのスープ きびなごの唐揚げ きんぴらごぼう	3 牛乳 ご飯 じゃがいもと厚揚げの旨煮 キャベツの甘酢和え サクッと昆布	4 牛乳 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本)	5 牛乳 大豆ご飯 じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き えのきのおかか和え
クーブイリチーは、昆布や豚肉を甘辛く炒め煮にした沖縄県の郷土料理です。	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 牛乳 ご飯 きくらげスープ ぶたにくの変わり揚げ きゅうりとわかめの酢の物	9 牛乳 ミニコッペパン 狩人風スパゲティ ごぼうサラダ キャンディーチーズ(1人2個)	10 牛乳 ご飯 大和煮 キャベツのゆかり和え 味付けのり	11 牛乳 ご飯 えのきのスープ ホイコーロー きゅうりのナムル	12 牛乳 ご飯 はんぺんのすまし汁 のりコロッケ 小松菜と油あげの煮びたし
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“兵庫のり”を使って特別に作ってくれました。
15 牛乳 麦ご飯 鶏丼(具) みそ春雨スープ	16 牛乳 コッペパン コンソメスープ 鮭のバーベキューソース ブロッコリー	17日～19日 期末テスト 	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。	
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。			6月平均栄養価 エネルギー 742 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.6 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 3.0 g
22 牛乳 ご飯 中華スープ 春巻き バンサンスー	23 牛乳 ご飯 豚汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え	24 牛乳 とうもろこしご飯 もずくスープ 豚肉とアスパラガスの炒め物 わらびもち	25 牛乳 コッペパン 夏野菜スープ リヨネーズポテト りんごジャム	26 郡総体 
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な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。	
29 牛乳 麦ご飯 キーマカレー 春雨サラダ	30 牛乳 コッペパン ポトフ ホキのフライ キャベツのサラダ	豚肉とアスパラガスの炒め物(4人分) 材料 ・豚肉 …140g ・しょうが … 2.5g ・酒 … 8g ★トウバンジャン… 0.5g ・塩 … 1g ★三温糖 … 2.5g ・こしょう …少々 ★酢 … 1.5g ・オリーブ油 … 5g ★濃口しょうゆ …12g ・アスパラガス…100g 作り方 ① しょうがをすりおろし、アスパラは2cm幅に切る。 ② オリーブ油で豚肉を炒める。 ③ 塩、こしょう、しょうがを加える。 ④ アスパラを加える。 ⑤ 最後に、★の調味料を入れて炒める。		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(中学校)

播磨町教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名	おもに身体を強くする (煮の食品)	おもにエネルギーのもととなる (炭の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	ご飯	牛乳	団子汁 鶏肉の甘辛煮 クレープリチー	牛乳 油あげ みそ 鶏肉 豚肉 刻み昆布	米 煮込みもち 三温糖 オリーブ油 黒砂糖	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ こんにやく	809kcal 37.2g 20.9g
2(火)	ご飯	牛乳	チンゲンサイのスープ きびなごの唐揚げ きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 きびなご 鶏肉 さつま揚げ	米 はるさめ なたね油 オリーブ油 三温糖	チンゲンサイ にんじん 干しいたけ つきこんにやく しょうが ささがきごぼう	707kcal 25.9g 19.6g
3(水)	ご飯	牛乳	じゃがいもと厚揚げの旨煮 キャベツの甘酢和え サクッと昆布	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ サクッと昆布	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	733kcal 27.2g 18.3g
4(木)	コッペパン	牛乳	コンソメスープ 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(クラスに1本)	牛乳 ベーコン さきいか ポークウインナー	コッペパン オリーブ油 バター 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ さがきごぼう	823kcal 32.1g 34.0g
5(金)	大豆ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き えのきのおかか和え	牛乳 大豆 豆腐 油あげ みそ さば 糸かつお	米 もち米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ えのきたけ	711kcal 34.6g 23.1g
8(月)	ご飯	牛乳	きくらげスープ 豚肉の変わり揚げ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ わかめ	米 米粉 なたね油 三温糖 ごま油	さくらげ 葉ねぎ きゅうり	855kcal 36.3g 30.7g
9(火)	ミニコッペパン	牛乳	豚人風スパゲッティ ごぼうサラダ キャンディーチーズ(1人2個)	牛乳 鶏肉 キャンディーチーズ	コッペパン スパゲティ オリーブ油 いりごま	玉ねぎ しめじ ビーマン にんにく トマト水煮 ささがきごぼう きゅうり	747kcal 34.1g 24.6g
10(水)	ご飯	牛乳	大和煮 キャベツのゆかり和え 味付けのり	牛乳 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 味付けのり	米 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ つきこんにやく 葉ねぎ キャベツ ゆかり	711kcal 30.0g 16.1g
11(木)	ご飯	牛乳	えのきのスープ ホイコーロー きゅうりのナムル	牛乳 焼き豚 豚肉 みそ	米 オリーブ油 三温糖 かたくり粉 ごま油	白ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが きゅうり	680kcal 26.1g 20.0g
12(金)	ご飯	牛乳	はんぺんのすまし汁 のりクロック 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 豆腐 はんぺん 油あげ	米 のりクロック なたね油 三温糖	にんじん みつば 小松菜	696kcal 23.9g 20.9g
15(月)	麦ご飯	牛乳	鶏井(具) みそ春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 麦 春雨 ごま油 三温糖	たけのこ水煮 玉ねぎ にんじん にら にんにく しょうが グリンピース さがきごぼう	739kcal 38.6g 18.4g
16(火)	コッペパン	牛乳	コンソメスープ 鮭のバーベキューソース ブロッコリー	牛乳 ベーコン さけ	コッペパン じゃがいも マカロニ 米粉 なたね油 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリ アップルピューレ ブロッコリー	691kcal 29.9g 23.2g
22(月)	ご飯	牛乳	中華スープ 春巻き パンサンズー	牛乳 豚肉 春巻き チキンハム	米 タンメン ごま油 なたね油 春雨 三温糖	白菜 にんじん 玉ねぎ にら 干しいたけ キャベツ とうもろこし きくらげ	780kcal 24.5g 18.7g
23(火)	ご飯	牛乳	豚汁 ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 干しひじき 鶏肉 油あげ さつま揚げ	米 三温糖 オリーブ油 いりごま すりごま	大根 ささがきごぼう にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	710kcal 32.9g 21.4g
24(水)	とうもろこし ご飯	牛乳	もずくスープ 豚肉とアスパラガスの炒め物 わらびもち	牛乳 まぐろ油漬け もずく 豆腐 鶏肉 豚肉	米 ごま油 オリーブ油 三温糖 わらびもち	とうもろこし にんじん 玉ねぎ アスパラガス しょうが	789kcal 33.5g 23.6g
25(木)	コッペパン	牛乳	豆野菜スープ リヨネーズポテト りんごジャム	牛乳 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 スズキーニ にんじん 玉ねぎ パプリカ	665kcal 23.2g 22.7g
29(月)	麦ご飯	牛乳	キーマカレー 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 水煮大豆 まぐろ油漬け	米 麦 オリーブ油 春雨 三温糖	玉ねぎ にんじん むぎき豆 しょうが にんにく トマト水煮 トマトジュース きゅうり	804kcal 34.7g 25.7g
30(火)	コッペパン	牛乳	ポトフ ホキのフライ キャベツのサラダ	牛乳 あらびきミニカクテルウインナー ホキ	コッペパン オリーブ油 なたね油	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	706kcal 28.2g 24.9g

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日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。