

# 2026年度 6月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	3・5年生	2・4年生	2・4	2・4	2・4	2・4	1・6年生	
日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	
献立名	ごはん 鯉のムニエル ～らっきょうのタルタル～ 野菜炒め 豆腐としいたけのみそ汁	NEG丸ロール じゃがいもと小松菜のグラタン ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 白菜とえのきのスープ 牛乳	親子丼 白菜の即席漬け かぼちゃとこんにやくのみそ汁	ごはん 鶏の塩麹漬けオープン焼き こまつなとにんじんの炒め物 かぼちゃと大根のみそ汁	ごはん 豚バラのホイコーロー もやしの中華和え わかめと白菜の中華卵スープ	ハッシュドビーフ 切干大根のサラダ 牛乳	ごはん 石垣フライ 豚バラビーフ炒め 揚げとほうれん草のみそ汁	<b>お弁当の日</b> 		ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 鶏ひき肉と白菜の中華スープ	ごはん ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ 野菜の洋風スープ	大分県 トリニータ丼 ほうれん草の海苔あえ さつまいもとキャベツのみそ汁
材料名および使用量 (g)	精白米 67 * サーモン 50 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 1.4 サラダ油 1.0 レモン 1.0 らっきょう 3 玉ねぎ 6 * マヨネーズ 13.5 穀物酢 0.9 塩 0.1 こしょう 0.01 パセリ・乾 0.01 豚バラ 4等分 27 玉ねぎ 18 キャベツ 27 さいやんげん 3 にんじん 7 塩 0.1 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 1.5 サラダ油 1.5 豆腐 12 しいたけ 4 カットわかめ 0.2 水 140 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 だしの素 1.4 みそ 10	* NEG丸ロール 1 鶏ひき肉 38 玉ねぎ 18 じゃがいも 24 こまつな 13.5 シェルマカロニ 7 マッシュルーム 15 * 牛乳1L 30 * ホワイトソース 15 * クリームシチューのルー 5 ブイヨン 0.2 水 50 パセリ・乾 0.01 サラダ油 0.5 ブロッコリー 28 * ツナ缶 4.5 にんじん 5 コーン・冷凍 3 青じそ(大葉) 0.08 味噌 5 サラダ油 0.3 白菜 20 えのきたけ 10 万能ねぎ 0.7 ブイヨン 2.5 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 酒 1.35 * 牛乳 1本	精白米 75 鶏ももこまぎれ 65 酒 0.7 玉ねぎ 28 にんじん 6 エリンギ 2 油あげ 7 みつ葉 2 * 卵液 35 水 8 だし昆布 0.04 かつお節 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.5 みりん 0.4 塩 0.3 かたくり粉 1.6 白菜 40 にんじん 5 塩昆布 0.12 塩 0.9 砂糖 0.18 昆布茶 0.12 ゆず果汁 0.9 薄口しょうゆ 0.9 かぼちゃ 20 * 突きこんにやく 8 カットわかめ 0.7 だし昆布 0.42 かつお節 0.84 だしの素 1.4 みそ 10	精白米 67 鶏もも肉 75 塩麹 6 濃口しょうゆ 1.8 みりん 9 にんにく 0.15 おろししょうが 0.15 ブロッコリー 10 こまつな 30 にんじん 12 八丁味噌 9 酒 6.7 砂糖 3.8 濃口しょうゆ 18 みりん 2.5 酒 2.1 濃口しょうゆ 2.5 ごま油 0.5 コチュジャン 10 * りんご 2.2 にんにく 5 おろししょうが 0.7 かぼちゃ 25 カットわかめ 10 白菜 20 えのきたけ 3 * 卵液 25 土生姜 0.3 にんにく 0.02 鶏ガラスープの素 2 水 120 コーンスターチ 3 塩 0.5 薄口しょうゆ 0.8 ごま油 0.5 * 白ごま 0.8	精白米 65 豚バラ 4等分 65 酒 0.7 キャベツ 45 にんじん 9 ピーマン 5 玉ねぎ 10 おろししょうが 0.9 にんにく 0.1 八丁味噌 9 酒 6.7 砂糖 3.8 濃口しょうゆ 5.4 穀物酢 2 サラダ油 1 * 緑豆もやし 30 きゅうり 5 にんじん 10 * ツナ缶 3 * すりごま 1.5 濃口しょうゆ 0.5 * マヨネーズ 7.5 穀物酢 1.08 砂糖 0.95 * 牛乳 1本	精白米 70 牛肉薄切り 43 玉ねぎ 28 マッシュルーム 4 にんじん 15 サラダ油 0.5 ブイヨン 0.5 * ビーフシチュールー 14 赤ワイン 3 はちみつ 2 グリーンピース(冷凍) 1.6 水 110 切干大根 2.5 きゅうり 5 にんじん 9 玉ねぎ 12 * ツナ缶 3 * マヨネーズ 1.5 濃口しょうゆ 0.5 * 砂糖 0.95 * 牛乳 1本	精白米 67 * カレイ60g 1切 * カレイ70g 0切 塩 0.4 * 白ごま 2.7 * 黒ごま 0.1 青のり 0.1 パン粉 9.6 小麦粉 3.4 * 卵液 5.5 なたね油 5 * ビーフン 11 にんじん 10 豚バラ 4等分 20 玉ねぎ 12 キャベツ 32 ピーマン 3 にんにく 0.07 ごま油 1.5 * マヨネーズ 1.5 塩 1.2 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 1 酒 0.1 油あげ 3.5 ほうれん草・冷凍 8 万能ねぎ 0.5 だし昆布 0.42 かつお節 1.4 だしの素 10	精白米 68 豚ミンチ 40 豆腐 5 玉ねぎ 65 塩 0.6 こしょう 0.02 にんじん 13.5 おろししょうが 8 にんにく 0.07 青ねぎ 5 サラダ油 0.5 鶏ガラスープの素 2 塩 0.2 砂糖 1 濃口しょうゆ 3.5 八丁味噌 8 コーンスターチ 2 豆板醤 0.02 ごま油 1.5 緑豆春雨 3.8 ほうれん草 9 にんにく 12 コーン・冷凍 3 穀物酢 1.5 濃口しょうゆ 4.5 砂糖 0.9 ごま油 0.45 サラダ油 1.85 鶏ひき肉 10 白菜 18 にんじん 5 万能ねぎ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 1 鶏ガラスープの素 2 水 130 サラダ油 0.5	精白米 67 豚バラ 4等分 70 玉ねぎ 39 塩 0.6 こしょう 0.02 ケチャップ 13.5 ウスターソース 8 酒 3.700 濃口しょうゆ 1.900 * サラダ油 0.5 きゅうり 9 にんじん 10 玉ねぎ 18 レタス 12 みりん 4 穀物酢 2.5 濃口しょうゆ 1.35 ごま油 2.2 * コチュジャン 0.3 * すりごま 0.3 砂糖 1.05 にんにく 0.25 鶏ひき肉 10 大根 12 玉ねぎ 8 じゃがいも 9 こしょう 0.02 * サラダ油 0.5	精白米 75 鶏ももこまぎれ 65 にんにく 0.1 おろししょうが 0.5 にら 3 刻みのり 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 酒 1 コーンスターチ 3 小麦粉 3 砂糖 5 小麥粉 3 水 20 ほうれん草 30 にんじん 4 刻みのり 0.5 砂糖 1 みりん 0.4 濃口しょうゆ 4 さつまいも 20 キャベツ 15 だし昆布 0.42 かつお節 0.84 だしの素 1.4 みそ 10		
エネルギー	632kcal	517kcal	580kcal	570kcal	606kcal	628kcal	597kcal	505kcal	604kcal	574kcal		
中学年	らっきょうタルタルソースが魚との相性がいい			<旬>ピーマン				<旬>レタス、きゅうり				

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの      黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの      緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの      \*:アレルギーを含む食材

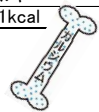
給食場	1・6年生	1・6年生	1・6年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	2・4年生	3・5年生	3・5年生											
日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)											
献立名	体カテスト (雨:お弁当の日)	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 高野豆腐の五目煮 かぼちゃと揚げのみそ汁 ヨーグルト(コアコアぶどう)	NEG丸ロール チキンクリームシチュー オリジナルドレッシング レタスとれんこんのサラダ 牛乳	ごはん チンジャオロース 小松菜とベーコンの春雨サラダ コーン入り中華かき玉スープ	イタリア ごはん メランザーネ風オムレツ 小松菜と豚バラのソテー キャベツと玉ねぎの洋風スープ	ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草とあげのおひたし 豚汁 りんご	ごはん ブルコギ ちくわと玉ねぎのチヂミ 豆腐とわかめのスープ	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	あんかけ焼きそば トマトと卵の中華スープ オレンジ	ごはん ヘルカッ(おろしポン酢) マカロニサラダ なめこほうれん草の赤だし	チキンキーマカレー コールスローサラダ 牛乳											
材料名および使用量 (g)	精白米	68	* NEG丸ロール	1	精白米	67	精白米	72	精白米	65	精白米	67	精白米	67	ラーメン	150	精白米	65	精白米	75		
	* 赤魚40g(低)	0切	* 鶏もも肉	50	豚バラ2mm	70	* ハム	9	鶏もも肉50g(低)	0	* 白ごま	0.7	* さば40g(低)	0切	豚バラ4等分	50	豚ヒレ40g(低)	0枚	鶏ひき肉	60		
	* 赤魚50g(中)	1切	玉ねぎ	30	酒	0.4	なす	10	鶏もも肉	75	豚バラ4等分	65	* さば	1切	酒	3	豚ヒレ50g(中)	1枚	玉ねぎ	20		
	* 赤魚60g(高)	0切	にんじん	10	おろししょうが	0.9	しめじ	9	鶏もも肉100g(高)	0	にんにく	0.07	* さば60g(高)	0切	濃口しょうゆ	2	豚ヒレ60g(高)	0枚	なす	12		
	塩	0.4	じゃがいも	25	コーンスターチ	1.5	マッシュルーム	4	酒	2.76	長ネギ	3.5	塩	0.6	酒	1	塩	0.4	にんじん	20		
	レモン(果汁)	0.5	しめじ	5	れんこん(※丸ごと)	18	玉ねぎ	10	おろししょうが	0.3	濃口しょうゆ	4	塩	0.4	にら	2	こしょう	0.05	グリーンピース(冷凍)	2		
	みりん	0.2	ブロッコリー	10	ピーマン	11	* 卵液	50	にんにく	0.34	砂糖	2	レモン	1/10	砂糖	21	* 緑豆もやし	21	小麦粉	3	豆プラス	4
	薄口しょうゆ	0.5	サラダ油	0.5	赤ピーマン・冷凍	4.5	* とろけるチーズ	7.5	濃口しょうゆ	5.58	みりん	1.3	厚揚げ	31.5	みりん	9	にんじん	9	* 卵液	4.25	ブイヨン	2.5
	サイコロ高野豆腐	9	塩	0.2	黄ピーマン・冷凍	4.5	クラッシュトマト	10	小麦粉	8.8	酒	0.7	豚ミンチ	10	チンゲンサイ	18	にんじん	18	* パン粉	15	カレールー	14
	鶏ももこまぎれ	15	こしょう	0.02	オイスターソース	5.5	塩	0.3	かたくり粉	8.8	ごま油	0.7	にんじん	13.5	白菜	18	玉ねぎ	13.5	玉ねぎ	5	サラダ油	1
	にんじん	15	* クリームシチューのルー	15	濃口しょうゆ	4	こしょう	0.02	塩	0.06	にんじん	6	玉ねぎ	13.5	玉ねぎ	13.5	玉ねぎ	7	玉ねぎ	40	* 牛乳1L	15
	* こんにゃく	10	* 牛乳1L	33	みりん	4	クレイジーソルト	0.05	こしょう	0.02	玉ねぎ	20	じゃがいも	33	かまぼこ	7	味ポン	12	味ポン	12	* ケチャップ	2
	さやいんげん	5	ブイヨン	1.25	砂糖	2	オリーブ油	1	サラダ油	5	エリンギ	10	グリーンピース	1.6	しいたけ	5	しいたけ	5	万能ねぎ	0.8	サラダ油	0.5
	サラダ油	1.5	にんじん	2.9	サラダ油	0.5	豚バラ4等分	20	ほうれん草	30	白菜	32	ごま油	0.5	鶏ガラスープの素	1.22	ごま油	0.5	マカロニ	11	ウスターソース	1.5
	砂糖	2	* りんご	1.9	こまつな	22.5	こまつな	38	油あげ	3	にら	3	砂糖	1.7	酒	6.5	砂糖	2.6	にんじん	8	キャベツ	28
	薄口しょうゆ	4	玉ねぎ	1.58	にんじん	4.5	にんじん	6	ぶなしめじ	3.5	コーンスターチ	0.7	だし昆布	0.1	砂糖	2.6	だし昆布	0.1	きゅうり	6	にんじん	6
	かつお昆布だし	0.42	にんにく	0.06	緑豆春雨	3.6	玉ねぎ	6	薄口しょうゆ	1.6	ごま油	0.7	かつお節	0.2	塩	0.4	かつお節	0.2	* ハム	7	コーン・冷凍	5
	だし昆布	0.2	オリーブ油	4.2	* ベーコン	3.1	サラダ油	1	みりん	1.6	* 卵液	16	濃口しょうゆ	2.8	濃口しょうゆ	3.5	濃口しょうゆ	3.5	* マヨネーズ	10	砂糖	0.9
	だしの素	0.9	濃口しょうゆ	2.6	味ポン	4.5	塩	0.1	砂糖	0.8	水	26.5	かたくり粉	2.5	かたくり粉	2.6	かたくり粉	2.6	塩	0.27	塩	0.5
	油あげ	3.5	穀物酢	2.1	砂糖	1.45	こしょう	0.02	水	35	小麦粉	20	こまつな	13.5	こまつな	1.85	オイスターソース	1.85	こしょう	0.02	穀物酢	1.5
大根	8	砂糖	0.13	鶏ガラスープの素	2	ブイヨン	1	だし昆布	0.18	コーンスターチ	10	大根	10	オイスターソース	2	ごま油	2	なめこ(水煮缶詰)	8	オリーブ油	1.5	
かぼちゃ	15	レタス	12	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	0.2	かつお節	0.56	ごま油	0.2	豚バラ4等分	8	ごま油	0.2	豚バラ4等分	8	こしょう	0.02	オリーブ油	1.5	
カットわかめ	0.84	れんこん薄切り	15	ごま油	0.9	キャベツ	15	かつお節	0.56	小麦粉	20	だしの素	0.8	ごま油	0.2	だしの素	0.8	カットわかめ	0.5	オリーブ油	1.5	
かつお節	0.84	えのきたけ	4.5	コーン・冷凍	3	コーン・冷凍	3	豚バラ4等分	10	塩	0.8	濃口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	2	かつお節	0.2	カットわかめ	0.5	* マヨネーズ	5.6	
だし昆布	0.42	* 牛乳	1本	チンゲンサイ	9	にんじん	6	にんじん	8	ごま油	0.5	ちくわ	3	ちくわ	3	だしの素	2	玉ねぎ	8	* 牛乳	1本	
だしの素	1.4	* 卵液	13.5	玉ねぎ	8	玉ねぎ	8	* 突きこんにゃく	5	水	26.5	玉ねぎ	5	玉ねぎ	5	薄口しょうゆ	2	玉ねぎ	8	ほうれん草	10	
みそ	8	大豆(水煮缶詰)	3	オリーブ油	1	オリーブ油	1	しいたけ	4	小麦粉	20	青ねぎ	2	青ねぎ	2	みりん	2	玉ねぎ	8	キャベツ	28	
* ヨーグルト(ぶどう)	1	クリームコーン	16.5	水	2.5	水	2.5	かつお節	0.84	小麦粉	20	ごま油	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5	玉ねぎ	8	コーン・冷凍	5	
		水	2	水	2	水	2	だし昆布	0.42	小麦粉	20	味ポン	5	味ポン	5	味ポン	5	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
		鶏ガラスープの素	2	水	2	水	2	だしの素	1.4	小麦粉	20	豆腐	15	豆腐	15	豆腐	15	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
		酒	4	薄口しょうゆ	3.3	薄口しょうゆ	3.3	みそ	10	小麦粉	20	にら	3	にら	3	にら	3	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
		塩	0.5	塩	0.3	塩	0.3	* りんご	1/8	小麦粉	20	カットわかめ	0.7	カットわかめ	0.7	カットわかめ	0.7	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
		かたくり粉	3	かたくり粉	3	かたくり粉	3	パセリ	0.01	小麦粉	20	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
										小麦粉	20	薄口しょうゆ	2.5	薄口しょうゆ	2.5	薄口しょうゆ	2.5	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
										小麦粉	20	鶏ガラスープの素	2.5	鶏ガラスープの素	2.5	鶏ガラスープの素	2.5	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
										小麦粉	20	水	130	水	130	水	130	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	
										小麦粉	20	かたくり粉	3	かたくり粉	3	かたくり粉	3	玉ねぎ	8	砂糖	0.9	

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品...熱や力になるもの

緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

\*:アレルギーを含む食材



<旬>ピーマン

<旬>トマト

<旬>なす

