

2026年 6月 中学校 献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
豚キムチ丼 味噌汁 揚げギョーザ スパゲティサラダ (771Kcal)	≪パンの日≫ ツナトースト 牛乳 200ml オムレツ インド煮 あじさいゼリー (724Kcal)	鶏肉のグリル 和風おろしソース ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml なすいり ブロッコリーのおひたし (732Kcal)	肉団子の中華風炒め 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 磯辺和え (822Kcal)	魚のごま味噌焼 ピーマンのソテー 御飯 牛乳 200ml チンゲン菜入り肉豆腐 ポテトサラダ (774Kcal)
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ポークカレー 牛乳 200ml ホタテ風味フライ サラダ (939Kcal)	魚のタルタル焼き ソテー 御飯 牛乳 200ml コロッケ ごま和え (843Kcal)	チャプチュ(韓国風春雨炒め) 御飯 牛乳 200ml 厚揚げの含め煮 キャベツの塩昆布和え (830Kcal)	サバの塩焼き 御飯 牛乳 200ml 肉かぼちゃ ほうれん草の信田和え (805Kcal)	鶏肉の照り焼き 御飯 牛乳 200ml ポテトフライ わかめサラダ (755Kcal)
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
≪県民の日≫ 豚肉と生揚げの味噌炒め 御飯 牛乳 200ml 卵とじ煮 いちごムース (856Kcal)	鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 御飯 牛乳 200ml ハムカツ サラダ (806Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ 1個16g 春雨サラダ (864Kcal)	魚の焼き南蛮漬け 御飯 牛乳 200ml 南瓜のそぼろ煮 けずり和え (773Kcal)	ドライカレー 牛乳 200ml 卵ロール サラダ (876Kcal)
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
豚肉のグリル オニオンソース 御飯 牛乳 200ml バター炒め マカロニサラダ (897Kcal)	鶏肉のスタミナ炒め 御飯 牛乳 200ml 切干大根の炒り煮 チーズ入りサラダ (739Kcal)	煮込みハンバーグ スポンテール 御飯 牛乳 200ml ポテトフライ ツナ和え (917Kcal)	冷やしきのこうどん 牛乳 200ml かき揚げ レタスサラダ (771Kcal)	≪沖縄 郷土料理の日≫ 魚のかりん揚げ 御飯 牛乳 200ml ★ゴーヤチャンプルー 和風和え (775Kcal)
29日 (月)	30日 (火)			
MIXフライ 御飯 味噌汁 かぼちゃのサラダ (777Kcal)	焼きそば 牛乳 200ml 春巻き サラダ (757Kcal)			