

★高津・宮前区

1 (月)	ごはん あじのこうみソースもやしいためけんちんじりぎょうにゅう	2 (火)	くろしょくパン かぼちゃのグラタンポイルやさいわふうドレッシングぎょうにゅう	3 (水)	ごはん ごましおチンジャオロースーなまあげのスー ぎょうにゅう	4 (木)	はつがまいごはん あかしそふりかけとりにくとごぼうのあまからあえ*みそしる ぎょうにゅう	5 (金)	ミニロールパン ツナのスパゲッティコーンスープ ピーチゼリーぎょうにゅう		
【献立のねらい】 あじについて知る		かぼちゃについて知る		季節の食品のピーマンについて知る		◎歯と口の健康週間の行事食		とうもろこしについて知る			
● ごはん 精白米 80	たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 5	● 黒食パン 黒食パン 40	● ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 12 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15)	● ごはん 精白米 80	水 13 ピーマン 10 ゆで塩 10	● 発芽米ごはん 精白米 70 発芽玄米 10	①酒 1 片栗粉 9	● ミニロールパン ミニロールパン(減塩) 25	● コーンスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 粗塩 0.02 こしょう 60 水 20 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5		
● あじの香味ソース 適量 40 揚げ油 50 あじ(切り身) 7.5 片栗粉 0.2 にんにく 1.3 しょうが 0.5 水 6 砂糖 2 赤みそ 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2	● けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 ごぼろ 10 にんじん 10 こんにゃく 10 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 2 粗塩 0.4 豆腐(冷) 30 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10	● かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 (マカロニ 10 ゆで塩 2 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7	● 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8	● ごま塩 黒いごま 2 粗塩 0.1 水 適量	● 生揚げのスープ 油 0.4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 水 100 キャベツ 20 生揚げ(冷) 20 粗塩 0.6 しょうゆ 1.2 中華スープの素 1.5 チンゲン菜 10	● 赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1	● みそ汁 水 12 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 豆腐 20 白みそ 4.3 小松菜 3.6 ゆで塩 5	● ツナのスパゲッティ 油 1.2 にんにく 0.6 ベーコン 4 たまねぎ 15 まぐろ(缶) 30 白ワイン 2 粗塩 0.5 こしょう 0.04 水 5 キャベツ 30 しょうゆ 1 (スパゲッティ 30 ゆで塩 5 ピーマン 5)	● とうもろこし 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 粗塩 0.02 こしょう 60 水 20 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5		
エネルギー 649 kcal	たんぱく質 28.8 g	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 24.4 g	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 28.7 g	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 27.4 g	エネルギー 680 kcal	たんぱく質 28.4 g		
8 (月)	チキンクリームライス (ターメリックライス) キャベツのソテー ぎょうにゅう	9 (火)	ごはん さばのしおやき ごもくまめ みそ汁 ぎょうにゅう	10 (水)	はちみつロールパン ぶたにくのトマトに* ベジタブルスープ メロン ぎょうにゅう	11 (木)	むぎごはん キーマカレー (だいすミート) ピクルス ぎょうにゅう	12 (金)	しよくパン ももジャム クリームシチュー* きりぼしだいこんとわかめのサラダ たまねぎドレッシング ぎょうにゅう		
きのこについて知る		◎よくかんで食べる大切さを知る		季節の食品のズッキーニについて知る		キーマカレーについて知る		新献立の「切り干し大根とわかめのサラダ」について知る			
● ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05	● キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 にんじん 7 ゆで塩 7	● ごはん 精白米 80	たまねぎ 25 豆腐 20 えのきたけ 3 赤みそ 4.3 白みそ 3.6	● はちみつロールパン はちみつロールパン(減塩) 40	● ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1 じゃが芋 30 ズッキーニ 5 片栗粉 0.5 水 22.9	● キーマカレー 油 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ 55 にんじん 20 水 30 粗塩 1.2 ウスターソース 3.3 じゃが芋 35 なす 15 大豆ミート(小粒) 3 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5 ピーマン 3	● ピクルス ぎょうり 35 粗塩 2 酢 3	● 食パン 食パン(減塩) 40	● 切り干し大根とわかめのサラダ 切り干し大根 2 ホールコーン(冷) 10 にんじん 7 わかめ(冷) 10 荳わかめ(冷) 5 ゆで塩 5		
● チキンクリームライス 油 0.6 ベーコン 4 とり肉(皮つき) 40 たまねぎ 50 にんじん 20 粗塩 1 こしょう 0.05 スープの素 0.3 水 22 えのきたけ 5 チーズ 5 油 5.4 小麦粉 5.4 牛乳 55.7 パセリ 0.3	● たまねぎドレッシング 油 1 たまねぎ 5 酢 1 砂糖 1 しょうゆ 2.8 水 1.5 片栗粉 0.1	● 五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6	● みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5	● 豚肉のトマト煮 油 0.5 豚肉(角) 50 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 1 たまねぎ 40 にんじん 10 トマトケチャップ 8 トマト水煮(缶) 10 デミグラスソース 3 粗塩 0.3 砂糖 0.3 チリパウダー 0.03 (ペンネマカロニ 10 ゆで塩 2)	● メロン メロン 22.9	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	● クリームシチュー 油 0.5 ベーコン 30 とり肉(皮つき) 1 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 こしょう 0.05 じゃが芋 55 水 40 チーズ 5 牛乳 41.2 米粉 3	● ももジャム ももジャム 15	● たまねぎドレッシング 油 1 たまねぎ 5 酢 1 砂糖 1 しょうゆ 2.8 水 1.5 片栗粉 0.1		
エネルギー 692 kcal	たんぱく質 25.0 g	エネルギー 730 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 602 kcal	たんぱく質 29.9 g	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 23.5 g	エネルギー 568 kcal	たんぱく質 22.9 g		
15 (月)	パンキンロールパン とりにくのからあげ* とうにゅうちゅうかスープ メロン ぎょうにゅう	16 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) キャベツのツナあえ はっこうにゅう	17 (水)	ごはん さんまのうめかばやき きりぼしだいこんのいために はるさめスープ ぎょうにゅう	18 (木)	はいがロールパン ハンバーグ しろいんげんまめのポターージュ れいとうみかん ぎょうにゅう	19 (金)	ごはん こまつなとひじきのふりかけ カレーにくじゃが やさいスープ ぎょうにゅう		
季節の食品のメロンについて知る		ツナについて知る		梅肉について知る		季節の食品のトマトについて知る		新献立の「小松菜とひじきのふりかけ」について知る			
● パンキンロールパン パンキンロールパン(減塩) 40	粗塩 0.1 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 豆乳 8 ゆで塩 5 ごま油 0.5	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	● ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 10 キャベツ 3 赤ワイン 60 たまねぎ 20 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5	● ごはん 精白米 80	しょうゆ 1.8	● 胚芽ロールパン 胚芽ロールパン(減塩) 40	じゃが芋 30 水 60 白いんげん豆ペースト(冷) 30 油 1 小麦粉 41.2 パセリ 0.5	● 小松菜とひじきのふりかけ ごま油 0.3 小松菜 10 ゆで塩 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1 けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2	● 野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 粗塩 0.8 こしょう 0.03		
● とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 とり肉(皮なし) 35 塩こしょう 6 にんにく 0.2 しょうが 0.3 片栗粉 13.9	● メロン メロン 22.9	● さんまの梅かば焼き 揚げ油 適量 (さんま(フィレ) 40 片栗粉 6 水 5 梅肉 3 酒 1.2 砂糖 2.2 みりん 1.2 しょうゆ 0.8	● はっこう乳 はっこう乳 133.4	● 春雨スープ 水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 粗塩 0.7 こしょう 0.02 春雨 6 片栗粉 0.5 水 5	● ハンバーグ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.5 たまねぎ 12 水 5 トマト 4 ウスターソース 1.5	● 白いんげん豆のポターージュ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.8 こしょう 0.03	● 冷凍みかん 冷凍みかん 80	● カレー肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 14 ベーコン 14 つきこんにゃく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 適量 じゃが芋 50	● 白パン 白パン(減塩) 40	● いちごジャム いちごジャム 15	● キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんにく 2.4 スープの素 0.3 粗塩 0.2 こしょう 0.01
エネルギー 603 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 663 kcal	たんぱく質 24.7 g	エネルギー 702 kcal	たんぱく質 26.5 g	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 32.0 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 23.6 g		
22 (月)	にくどん (むぎごはん) にらたまスープ ぎょうにゅう	23 (火)	ビーンズサンド (サンドパン・ビーンズ) じゃがいものからあげ キャベツとコーンのスープ ぎょうにゅう	24 (水)	ごはん ふりかけ* ぶたにくととうがんにのもの はるさめのちゅうかスープ ぎょうにゅう	25 (木)	ごはん ちくわのカレーあげ きゅうりのしょうがいため ぶたじる ぎょうにゅう	26 (金)	しろパン いちごジャム ラザニア キャベツのスープに* ぎょうにゅう		
卵について知る		梅雨時の衛生について知る		とうがんにについて知る		季節の食品のきゅうりにについて知る		ラザニアについて知る			
● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	● にらたまスープ 水 120 とり肉(皮なし) 10 粗塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 大豆 30 片栗粉 1 にら 10 卵 20 ごま油 0.5	● サンドパン サンドパン(減塩) 50	● ビーンズサンド 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 17 たまねぎ 22 にんじん 6 大豆 11 トマトケチャップ 1.7 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2.2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.1 油 0.6 小麦粉 0.6	● ごはん 精白米 80	とうがん 30 片栗粉 0.5	● ちくわのカレー揚げ 揚げ油 適量 (焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 カレー粉 0.3 水 120	● きゅうりのしょうが炒め ごま油 0.5 しょうが 0.5 きゅうり 35 酢 2 砂糖 1 粗塩 0.3 しょうゆ 1	● 白パン 白パン(減塩) 40	● いちごジャム いちごジャム 15	● キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんにく 2.4 スープの素 0.3 粗塩 0.2 こしょう 0.01	
● 肉丼 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 0.5 油 0.5 つきこんにゃく 40 にんじん 10 たまねぎ 4.5 酒 0.8 砂糖 2.5 しょうゆ 7 片栗粉 1 水 1	● サンドパン サンドパン(減塩) 50	● じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2	● キャベツとコーンのスープ 油 4 ベーコン 120 水 20 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 粗塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.3	● 春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 17 粗塩 0.5 こしょう 0.02 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5	● 豚肉ととうがんの煮物 水 適量 酒 1.2 砂糖 3.5 しょうゆ 6 酢 1.2 しょうが 0.4 (水(ゆで用) 70 豚肉(肩ロース・角) 10 にんじん 10	● きゅうり きゅうり 10	● ラザニア 油 0.5 ベーコン 2.4 にんにく 0.36 豚ひき肉(もも) 42 たまねぎ 48 にんじん 18 粗塩 0.5 こしょう 0.03 トマトケチャップ 14 ウスターソース 2.4 (リボンマカロニ 24 ゆで塩 1.8)				
エネルギー 669 kcal	たんぱく質 32.3 g	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 24.4 g	エネルギー 704 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 640 kcal	たんぱく質 23.5 g	エネルギー 669 kcal	たんぱく質 27.9 g		
29 (月)	こうやどうふのそぼろごはん (むぎごはん) * しおだれキャベツ* みそしる ぎょうにゅう	30 (火)	フィッシュサンド (サンドパン・ホキフライ) カレーこふさいも コンソメスープ ぎょうにゅう	6月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○牛乳 ○かぼちゃ ○とうがん ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合があります ※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面 上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索 →「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表 給食の食材の産地 放射能検査結果)」。		給食でのアレルギー情報について ※調味料(しょうゆ・酢・みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。 ※献立の下には献立のねらいを記載しています。 ◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		令和8年6月 (2026年6月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 22回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校 中学年1人分のもです)。			
高野豆腐について知る		◎よくかんで食べる大切さを知る		川崎市学校給食会ウェブサイト		【給食目標】 よくかんで食べる大切さを知ろう 【今月のねらい◎】 よくかんで食べる大切さを知る					
● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	● みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3	● サンドパン サンドパン(減塩) 50	● ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70	● 中濃ソース 中濃ソース 5	● カレー粉ふき芋 (水(ゆで用) 70 じゃが芋 0.3 カレー粉 0.7 ゆで塩 0.7)	● コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10	【給食目標】 よくかんで食べる大切さを知ろう 【今月のねらい◎】 よくかんで食べる大切さを知る	☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校 中学年1人分のもです)。			
エネルギー 606 kcal	たんぱく質 25.9 g	エネルギー 714 kcal	たんぱく質 28.9 g								

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全年齢200ccです。