



# 2026年 6月 こんだてひょう



\* そば、生卵、ビーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名		使 用 す る 食 品 名					
		(赤)おもに体をつくる		(緑)おもに体の調子を整える		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
1月	ふふふごはん 牛乳	・あげざかなのレモンあじ ・マカロニサラダ ・とうふのスープ	牛乳 マルルーサ とうふ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり だいこん もやし エリンギ チンゲンサイ ねぎ レモン	ごはん でんぶん あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
2火	ふふふごはん 牛乳	・ブルコギ ・だいこんサラダ ・ワンドンスープ	牛乳 ぶたにく ウィナー	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり にんじん しめじ とうもろこし チンゲンサイ もやし	ごはん じゃがいも はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ワندان		
3水	ふふふごはん 牛乳	・とりにくのからあげ ・はりはりあえ ・たまねぎのみそしる	牛乳 とりにく うすあげ こんぶ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん たまねぎ だいこん えのきたけ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		
<b>6月4日(木)~10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。★印は、歯の健康にいい献立です。</b>							
4木	コッペパン 牛乳	・やきハム ・スパゲッティナポリタン ★きわかめスープ ・(中のみ)メープルマフィン	牛乳 ハム とりにく きわかめ とうふ とうにゅう だいずこ	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト えのきたけ にんじん だいこん	パン あぶら ごまあぶら スパゲティ オリーブあぶら さとう こめこ メープルシロップ		
5金	ふふふごはん	★いわしのうめに ★たくあんあえ ★ぶたにくとあつあげのインドに	牛乳 いわし ぶたにく きぬあつあげ	うめ キャベツ にんじん きゅうり たくあん たけのこ さやいんげん きくらげ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく		
8月	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	★かみかみたこメンチカツ ★きりぼしだいこんのペペロンチーノ ★クリームスープ	牛乳 たら たこ あおさ ベーコン ぶたにく だっしふんにゅう	キャベツ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん ピーマン にんじん たまねぎ しめじ こまつな	パン こめこ あぶら でんぶん さとう パンこ ルウ こむぎこ じゃがいも オリーブあぶら		
9火	ふふふごはん 牛乳	・かまぼこのてんぷら ・ピーフンサラダ <b>巻きかまぼこの日</b> ・みそけんちんじる	牛乳 あかまきかまぼこ きぬあつあげ みそ こんぶ	もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きくらげ	ごはん こむぎこ あぶら ピーフン さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく		
10水	ふふふごはん 牛乳	★まめキーマカレー ★こんにやくサラダ <b>うおづの日(大豆)</b> ★かみかみスープ	牛乳 ぶたにく だいず わかめ さつまあげ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん トマト キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ルウ こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん		
11木	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・チキンナゲット ・ブロッコリーサラダ ・メキシカンスープ ・トリプルゼリー	牛乳 とりにく おから きんときまめ	にんにく しょうが ブロッコリー だいこん にんじん えだまめ トマト パジル たまねぎ ぶどう ライム ブルーベリー	パン こめこ あぶら さとう オリーブあぶら		
12金	ふふふごはん 牛乳	・さかなのピザやき ・あおなひため ・にくじゃがだいこん	牛乳 ホキ チーズ きぬあつあげ ぶたにく	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ グリンピース	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう		
15月	ふふふごはん 牛乳	・さばのこうみやき ・やさしいサラダ ・なすのみそしる ・ヨーグルト	牛乳 さば うすあげ こんぶ みそ ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ なす ねぎ	ごはん ノンエッグフレンチドレッシング さとう じゃがいも		
16火	はつがげんまいり ごはん 牛乳	・ウインナーたまごロール ・ちゅうかあえ ・マーボーどうふ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく とうふ あかみそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ しょうが	ごはん はつがげんまい ロード さとう あぶら でんぶん ごまあぶら		
17水	ふふふごはん 牛乳	・ししゃものからあげ ・ごまあえ ・じゃがいものにも	牛乳 ししゃも きぬあつあげ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ グリンピース	ごはん でんぶん あぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも ごまあぶら		
18木	食パン 牛乳	・カシューナッツいりチリコンカン ・フルーツポンチ ・なつやすみのコンソメスープ ・ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン	にんにく たまねぎ バインアップル もも みかん レモン にんじん エリンギ キャベツ とうもろこし トマト えだまめ ブルーベリー	パン あぶら でんぶん カシューナッツ さとう はちみつ じゃがいも みずあめ		
19金	ふふふごはん 牛乳	・ふくらぎとレパールのあまみそからめ ・ひじきりおひたし <b>うおづモリモリ</b> ・やさしいゴロゴロにも <b>ランチの日</b>	牛乳 ふくらぎ ぶたレパール だいず あかみそ ひじき かんてん こうやどうふ	しょうが ピーマン こまつな だいこん キャベツ にんじん グリンピース ごぼう	ごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく		
22月	ロールパン 牛乳	・やきそば ・あげにくシューマイ ・わかめサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら しょうが だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ		
23火	ふふふごはん 牛乳	・さけのマスタードやき ・こんぶあえ ・ごもくじる	牛乳 さけ みそ こんぶ とりにく わかめ きぬあつあげ	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく		
24水	ふふふごはん 牛乳	・チキンカレー ・スパニッシュオムレツ ・ポテまめサラダ	牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン だいず	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト グリンピース きゅうり	ごはん あぶら ルウ じゃがいも さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ		
25木	パイン コッペパン 牛乳	・あじフライ ・カラフルサラダ ・ポトフ	牛乳 あじ ぶたにく	バインアップル だいこん きゅうり あかピーマン とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも		
26金	ふふふごはん 牛乳	・ぶたにくのしおこうじいため ・ごまネーズあえ ・つみれじる	牛乳 ぶたにく とうふ つみれ みそ	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン しめじ キャベツ カリフラワー にんじん だいこん ねぎ	ごはん はるさめ あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも		
29月	コッペパン 牛乳	・てりやきチキン ・フレンチサラダ ・とうにゅうポタージュ ・(中のみ)やきプリンタルト	牛乳 とりにく ウィナー とうにゅう たまご だっしふんにゅう	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	パン でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ノンエッグフレンチドレッシング こめこ こむぎこ マーガリン		
30火	ふふふごはん 牛乳	・えびカツ ・だいこんとベーコンのきんぴら ・ぶたじる	牛乳 えび ベーコン ぶたにく うすあげ みそ こんぶ	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ しょうが	ごはん でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら こんにやく ごまあぶら じゃがいも		

※都合により献立を変更することがあります。 ※  は、地場産物です。 ※ごはんは、魚津産の「富富富」を使用しています。

※A校…西部中、星の杜小、よつば小、センター、B校…東部中、清流小、道下小、経田小