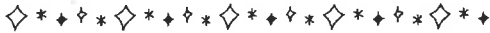


令和8年6月 給食献立表



手洗いを習慣にしよう

蒸し暑さが増すこの季節、特に注意したいのが食中毒や感染症です。予防のために、外から帰った後や食べる前には、手洗いやうがいをする習慣を身に付けたいですね。
小さい子どもにとっては、洗面所に踏み台を置く、ハンドソープを子どもの手の届く場所に置くなど、手洗いやうがい環境をつくることも大切です。大人といっしょに歌いながら手洗いをすると、しっかり洗えて、子どもも楽しく取り組みます。



日	曜日	昼の献立名	3時のおやつ	黄の間 (熱や力になるもの)	赤の間 (血や肉になるもの)	緑の間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の間 (熱や力になるもの)	赤の間 (血や肉になるもの)	緑の間 (体の調子を整えるもの)
1	月	肉団子のスープ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	お茶 じゃこおやき	米 でんぶん 春雨 ごま油 砂糖 コーン マヨネーズ 小麦粉 油	鶏ひき肉 ツナ缶 しらす干し	ねぎしょうが 人参 玉葱 チンゲンツァイ 干し椎茸 ごぼう きゅうり パナナ キャベツ	ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ふ	豆腐 鶏肉 干し椎茸 しらす干し いりこみそ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース チンゲンツァイ もやし かぼちゃ キャベツ
2	火	トマトカレー ひじきの和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 枝豆入り蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖 こま	鶏肉 牛乳 鶏肉 ひじき スキムミルク 卵	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピース にんにく きゅうり ネーブル えだまめ	雑菜 豆腐スープ ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 豆腐 いりこ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 チンゲンツァイ
3	水	魚のパン粉焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 じゃがいものから揚げ	米 パン粉 マヨネーズ 油 でんぶん じゃがいも 油 小麦粉	ホキ ロースハム 豆乳 かつお節 牛乳	パセリ もやし 青ピーマン 人参 玉葱 ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが	にゅう種 はんぺんカレー マヨ炒め ★ご飯	米 豆腐 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 こんぶ はんぺん	しそ 蕪干し 椎茸 こまつな えのき ねぎ
4	木	炒り豆腐 甘夏サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 油 砂糖 食パン 有塩バター	豆腐 鶏ひき肉 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり なつみかん 肉 もやし こまつな	竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 こま油	竹輪 あおりのり ハム 油揚げ いりこみそ	もやし キャベツ だいこん トウモロコシ 人参 ねぎ
5	金	若草焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 砂糖 油 こま油 白 マヨネーズ じゃがいも	豆腐 卵 かつお 油揚げ みそ いりこ 牛乳 粉寒天	にら キャベツ 人参 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶	魚のごま油焼き ツナとわかめの酢の物 豚汁 ★ご飯	米 でんぶん ごま油 コーン 油 こま油 砂糖 さいとも	あじ わかめ ツナ缶 豚肉 豆腐 いりこみそ	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ だいこん
6	土	スパゲティナポリタン わかめスープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ チーズ	米 スパゲティ 油 まるぼーろ	ベーコン わかめ いりこ パルメザンチーズ 牛乳 プロセスチーズ	玉葱 青ピーマン ぶなしめじ チンゲンツァイ えのきたけ	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 したき 油 砂糖 ふ	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲンツァイ
8	月	肉じゃが ツナとわかめの酢の物 ニラ玉スープ ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 こま でんぶん 小麦粉 はちみつ	牛肉 わかめ ツナ缶 卵 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり にら	厚揚げと豚肉の煮物 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん ごま マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 竹輪 みそ いりこ	さやいんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり なす
9	火	鶏肉から揚げ おかか和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト和え	米 小麦粉 油 コーン	鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ いりこ みそ 牛乳 ヨーグルト	にんにく キャベツ もやし 人参 玉葱 ぶなしめじ ねぎ パイン缶 ブルーベリー	ポークカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり
10	水	魚のてりやき あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	お茶 昆布のおにぎり	米 砂糖 油 ごま油	さわら 糸引納豆 豆腐 油揚げ いりこ みそ かつお節 塩昆布	もやし 人参 オクラ しそ 玉葱 キャベツ 葉ねぎ	焼きそば わかめスープ ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおりのり わかめ いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 しいたけ
11	木	大豆のチリコンカン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ ★食パン	牛乳 ポップコーン	食パン 油 砂糖 有塩バター ポップコーン	大豆 豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク 牛乳	にんにく 玉葱 人参 なす トマト缶 キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	チーズと青菜のオムレツ キャベツのツナ和え 豆乳スープ ★ご飯	米 油 でんぶん	卵 チーズ ツナ缶 ベーコン かつお節 豆乳	チンゲンツァイ 人参 玉葱 キャベツ もやし しめじ ねぎ
12	金	豆腐と焼肉のみそ煮 絆三糸 果物 ★ご飯	お茶 じゃがいもおやき	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油 じゃがいも 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 みそ 卵 ローズハム スキムミルク プロセスチーズ	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり メロン	魚のコーンフレーク焼き こふさいも 卵とわかめのスープ ★ご飯	米 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク じゃがいも でんぶん	たら チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ	玉葱
13	土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	牛乳 せんべい 果物	米 うどん 砂糖 油 せんべい	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ こまつな パナナ	肉じゃが ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす 油 砂糖	豚肉 ツナ缶 油揚げ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツァイ もやし ねぎ キャベツ えのき
15	月	ハヤシチュー ちりめん野菜のナムル 果物 ★ご飯	牛乳 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター とうもろこし 砂糖 ごま油	牛肉 しらす干し 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	にんにく 玉葱 人参 もやし グリーンピース キャベツ ネーブル ぶどうジュース	鶏肉の香味焼き じゃがいもとピーマンのソテー 刺身汁 ★ご飯	米 ごま油 じゃがいも 油 でんぶん	鶏肉 みそ ベーコン 豆腐 卵 わかめ いりこ	にんにく ピーマン 玉葱 えのき 人参
16	火	魚のトマトソース焼き ごま和え コーンスープ ★ご飯	牛乳 小倉ふなやき	米 有塩バター ごま コーン 小麦粉 油	まあじちくわ ベーコン 卵 牛乳 あずき	トマト こまつな もやし 人参 玉葱 パセリ	麻婆豆腐 汁ビーフン ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん ビーフン	豆腐 豚肉 みそ いりこ	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし ねぎ
17	水	うま煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも キザラ ごま油 小麦粉 ごま 砂糖 有塩バター	鶏肉 厚揚げ 塩昆布 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ トウモロコシ なす	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	米 スパゲティ 油 でん ぶん	ベーコン チーズ 卵 かつお節 こんぶ	玉葱 ピーマン しめじ えのき 人参 ねぎ
18	木	チーズミートなす 小松菜のサラダ 中華スープ ★ご飯	お茶 コーンおこわ	米 油 コーン 砂糖 ごま油 でんぶん もち米	豚ひき肉 プロセスチーズ ツナ缶 卵	玉葱 なす トマト 青ピーマン こまつな きゅうり キャベツ もやし 人参 干し椎茸	魚のみそ照り焼き カミカミサラダ すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 コーン マヨネーズ	ホキ みそ しらす干し 大豆 はんぺん こんぶ かつお節	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな
19	金	チーズと青菜のオムレツ ごまサラダ じゃがいものスープ ★ご飯	牛乳 豆乳餅	米 油 ごま 砂糖 でんぶん じゃがいも	卵 プロセスチーズ ローズハム ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	チンゲンツァイ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり パセリ	トマトカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ハム	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり
20	土	塩焼きそば 豆腐と卵のスープ ★ご飯	牛乳 カステラ	米 中華めん 油 ごま油 でんぶん カステラ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく チンゲンツァイ 干し椎茸	肉団子のスープ ごぼうサラダ ★ご飯	米 でんぶん 春雨 ごま油 砂糖 コーン マヨネーズ	鶏ひき肉 卵 ツナ缶	ねぎ しょうが 人参 玉葱 干し椎茸 干し椎茸 ごぼう きゅうり
22	月	柳川煮 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 砂糖 春雨 小麦粉 無塩バター	豚肉 卵 ベーコン わかめ いりこ 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ メロン	鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ オクラスープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 ハム いりこ	玉葱 人参 さやいんげん もやし キャベツ だいこん えのきたけ オクラ
23	火	魚のみぞれ煮 干草あえ みそ汁 ★ご飯	お茶 茹とうもろこし	米 でんぶん 油 砂糖 油 ごま とうもろこし	さわら 卵 油揚げ いりこ みそ	だいこん キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 玉葱	ハヤシチュー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター ごま マヨネーズ	牛肉 ベーコン	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト こまつな もやし
24	水	※慶生会※ 小松菜チャーハン 鶏肉の生姜焼き 磯肉和え みそ汁	牛乳 バナナサンデー	米 コーン缶 ごま 油 ウエハース	ベーコン しらす干し 鶏肉 しめじ 焼きたけ ねぎ みそ いりこ 牛乳 アイスクリーム	こまつな 人参 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ パナナ	きつねうどん 切干大根煮つけ ★ご飯	米 うどん 砂糖 油	油揚げ いりこ さつま揚げ	干し椎茸 人参 玉葱 もやし 切干だいこん さやいんげん
25	木	雑菜 ワンタンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 油 はるさめ 砂糖 ワンタンの皮 食パン	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 こまつな えのきたけ ねぎ パナナ 玉葱 青ピーマン	魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ かぼちゃスープ ★ご飯	米 マヨネーズ	さけ ハム ヨーグルト	レモン ねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉葱 人参
26	金	がんもどき ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズサンドクラック	米 やまといも 砂糖 油 でんぶん じゃがいも クラッカー	豆腐 卵 ツナ缶 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 クリームチーズ	人参 ごぼう きくらげ もやし グリーンピース チンゲンツァイ 玉葱	チキンピーズ ごぼうサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ	鶏肉 大豆 かつお節 ツナ缶	玉葱 人参 ごぼう みずな
27	土	そうめん じゃが芋のそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 そうめん 砂糖 油 じゃがいも ハードビスケット	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚ひき肉 牛乳	干し椎茸 トマト きゅうり 人参 玉葱 さやいんげん パナナ	豆腐とひき肉のみそ煮 絆三糸 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	米 玉葱 葉ねぎ きゅうり
29	月	カレー しろうりのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジゼ	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳 ツナ缶 粉寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しろうり きゅうり メロン みかんジュース みかん缶	夏野菜炒め ナムル 中華スープ ★ご飯	米 ごま油 ごま油 砂糖 でんぶん	豚肉 わかめ	しょうが にんにく もやし しいたけ 青ピーマン しめじ きゅうり 玉葱 たけのこ なす 人参 チンゲンツァイ
30	火	魚のコーンフレーク焼き マリネサラダ 汁ビーフン ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 マヨネーズ パン粉 油 コーンフレーク ビーフン 食パン いちごジャム	メルルーサー ロースハム パルメザンチーズ 豚肉 いりこ 牛乳	キャベツ サラダ菜 りんご 青ピーマン レモン汁 玉葱 人参 葉ねぎ	野菜ラーメン ひじき酢の物 ★ご飯	米 中華めん ごま油 とうもろこし ごま 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 干し椎茸 ハム	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

久留米市子ども未来部