



6月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和8年/2026

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる(あかのしよくひん)	おもにからだのちようしをととのえる(みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる(きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱく質※	
1(月)	ごはん もやしのみそしる ぶたにくのしょうがやき キャベツのおこんぶいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, ぶたかた, こんぶ	もやし, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ	こめ, あぶら, こま	534kcal 20.4g	
2(火)	ごはん ポークカレー グリーンサラダ (しおちゅうかドレッシング) ももゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	631kcal 19.4g	
3(水)	ごはん のっぺいじる ますのしおやき おひたし(しょうゆ) こめこプリンタルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, さつまあげ, ます	にんじん, だいこん, しいたけ, こんにゃく, こまつな, もやし, しめじ	こめ, さといも, でんぷん, あぶら, タルト	572kcal 23.0g	
4(木)	よこわり まるパン ★ トマトスープ とうにゅうコロツケ(ソース) コロコロソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ウインナー, とうにゅう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, トマト, えだまめ, とうもろこし	パン, さとう, あぶら, パンこ, こむぎこ, でんぷん	545kcal 20.7g	
5(金)	ごはん かきたまじる とりにくのからあげ もやしのからしいため	のむヨーグルト(プレーン)		のむヨーグルト, たまご, とりもも	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, にんじん, たけのこ, もやし, キャベツ	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら	510kcal 19.2g	
8(月)	ごはん ちゅうかどんのぐ はるまき レモンゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, たら, しいたけ	こめ, あぶら, でんぷん, はるさめ, さとう, ゼリー はるまきのかわ	586kcal 18.6g	
9(火)	ごはん すましじる いわしのかばやき こくさんメンマのいために	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, いわし, ぶたかた	えのきたけ, ながねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, たけのこ	こめ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	533kcal 20.5g	
10(水)	ごはん たまねぎとじゃがいものみそしる いかのしょうゆマヨやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, いか, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	533kcal 20.2g	
11(木)	バターロールパン パンプキンポタージュ オムレツのケチャップソース カラフルゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たまご	たまねぎ, かぼちゃ	パン, バター, こめこ, あぶら, でんぷん, さとう, ゼリー	536kcal 17.5g	
12(金)	ごはん わかめスープ あげぎょうざ(2こ) じゃがぶたキムチ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく	だいこん, しめじ, ながねぎ, キャベツ, にんにく, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, たら, はくさいキムチ	こめ, あぶら, ぎょうざのかわ, パンこ, じゃがいも, さとう	524kcal 15.1g	
15(月)	うめちりごはん かぼちゃのみそしる ぶたにくのスタミナいため ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう		ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ぶたもも	うめ, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, キャベツ, たら, しょうが, にんにく	こめ, こま, あぶら, さとう, でんぷん, クレープ	603kcal 19.0g	
16(火)	ごはん ひよこまめのカレー コーンとわかめのサラダ (あおじそドレッシング) あじさいゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひよこまめ, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	636kcal 19.2g	
17(水)	ごはん ワンタンスープ なまあげのマーボーいため メロン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, メロン	こめ, わんたんのかわ, あぶら, さとう, でんぷん	539kcal 21.9g	
18(木)	ごはん とんじる さばのしおやき さざみこんぶのいためもの	はっこうにゅう(プレーン)		はっこうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, こんぶ, さつまあげ	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, ながねぎ, こんにゃく	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	581kcal 29.0g	
19(金)	しよくパン りんごジャム やさしいスープ ハンバーグのトマトソース チキンマヨポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, とうもろこし	パン, あぶら, さとう, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	597kcal 24.2g	
22(月)	ごはん こまつなととうふのみそしる ししゃものカレーあげ(2ほん) いんげんのあまからいため	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, みそ, ししゃも, ぶたかた	こまつな, にんじん, いんげん, しいたけ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう, こま	526kcal 19.3g	
23(火)	わかめごはん にくだんごとはるさめのスープ チキンナゲット(2こ) ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう		わかめ, ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく,	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, こまつな, チンゲンサイ, もやし, しめじ	こめ, はるさめ, でんぷん, さとう, あぶら, パンこ, こむぎこ	562kcal 19.2g	
24(水)	くろぎとう しよくパン クリームシチュー ハーブチキン アスパラとコーンのソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ウインナー, なまクリーム, とりもも, ベーコン	たまねぎ, にんじん, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	パン, あぶら, じゃがいも, こめこ	608kcal 25.7g	
25(木)	ごはん おかかふりかけ なまあげのごまじる にくじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, なまあげ, みそ, ぶたかた	にんじん, だいこん, しょうが, たまねぎ, こんにゃく, みかん	こめ, こま, あぶら, じゃがいも, さとう	548kcal 19.2g	
26(金)	ごはん ハヤシシチュー えだまめとコーンのマヨソテー おうめしのおかし (オーメ・ノーブル)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, えだまめ	こめ, あぶら, ハヤシルウ, こめこ, ノンエッグマヨネーズ, オーメ・ノーブル	693kcal 20.4g	
29(月)	ごはん にくどんのぐ とりにくとブロッコリーの れいとうみかん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, とりもも	たまねぎ, にんじん, しらたき, しめじ, にんにく, エリンギ, ブロッコリー, みかん	こめ, さとう, あぶら, こま	586kcal 25.2g	
30(火)	ココアマーブル しよくパン ポテトポタージュ たらフライ(ソース) こまつなとたまごのソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たら, ウインナー, たまご	たまねぎ, こまつな	パン, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, パンこ, こむぎこ	654kcal 23.7g	
★: パンにはさんでたべてください							へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	574kcal 20.9g

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。