



6月の献立表



2026年

甲斐市立竜王北中学校

日 曜日	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		備考
		血・肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱・力になるもの		
		1群 <small>(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)</small>	2群 <small>(牛乳・乳製品・小魚・海藻)</small>	3群 <small>(緑黄色野菜)</small>	4群 <small>(その他の野菜・果物)</small>	5群 <small>(米・パン・麺・芋・砂糖)</small>	6群 <small>(油)</small>	
6/1 (月)	ツナご飯	ツナ 卵		人参	グリーンピース しょうが	米 麦 さとう		
	牛乳		牛乳					
	厚揚げのピリ辛炒め	厚揚げ 鶏肉 豆板醤		人参 ニラ 青梗菜	玉ねぎ エリンギ 生姜 ニンニク		ごま油 ごま	
	春雨サラダ	卵		人参	キャベツ きゅうり	春雨	ごま	
	かきたま汁	卵 豆腐		水菜	ねぎ 木耳	かたくりこ		
メロン				メロン				
2 (火)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鰯のオニオンソースかけ	鰯		パセリ	玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油	
	野菜のごま酢和え	かまぼこ 卵		人参 ブロッコリー	キャベツ 胡瓜	砂糖	ごま油 ごま	
	豆乳汁	豆腐 鶏肉 みそ 豆乳		人参 小松菜	えのきたけ ねぎ			
不思議な紫陽花ゼリー		寒天	紫キャベツ	レモン果汁	砂糖 クールゼリー			
3 (水)	赤坂トマトのスイートプール	卵	牛乳	赤坂とまと	レモン果汁	丸パン 砂糖 ホットケーキ粉	バター	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆		枝豆 赤坂とまと 人参	玉ねぎ ニンニク 生姜 しめじ		オリーブオイル	
	コンソメスープ	ベーコン		人参 小松菜	コーン キャベツ			
	黒糖ピーンズ	大豆				黒糖		
4 (木)	*虫歯予防デー献立*							
	玄米ご飯					米 玄米		
	牛乳		牛乳					
	鯉の胡麻みそかけ	鯉 みそ			ニンニク 生姜 梅	砂糖 かたくり粉	ごま 油	虫歯予防週間
	カレーきんぴら	鶏肉 さつまいも 大豆		いんげん 人参	ごぼう 蒟蒻	砂糖	油	
なめこの味噌汁	豆腐 みそ		小松菜 人参	なめこ ねぎ				
かみかみグミ					グミ			
5 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のスタミナ焼き	鶏肉 コチュジャン			ニンニク 生姜 りんご レモン果汁	砂糖	ごま	虫歯予防週間
	カルシウムサラダ	油揚げ	わかめ しらす干し	人参	切り干し大根 キャベツ 木耳			
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ		小松菜 人参	ごぼう 蒟蒻 玉ねぎ		油	
オレンジ				オレンジ				
8 (月)	ガーリックトースト				ニンニク パセリ	食パン	バター 揚げ油	
	牛乳		牛乳					
	チリコンカーン	豚肉 大豆		人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが ニンニク		オリーブオイル	虫歯予防週間
	ミックスピーンズ			赤坂とまと	グリーンピース			
	卵とコーンのスープ	ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン		生クリーム	
アーモンドフィッシュ	小魚					アーモンド ごま		
9 (火)	サンマー丼	豚肉 なると 甜麺醬		人参 小松菜	生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油	虫歯予防週間
	牛乳		牛乳					
	薩摩芋のミルクに		牛乳			薩摩芋 砂糖	バター	
	肉団子のスープ	豚肉 大豆 豆腐 卵		小松菜 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ 椎茸	パン粉	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10 (水)	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	マカロニのクリームに	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ 枝豆	玉ねぎ エリンギ コーン	マカロニ ベジメトルソース	生クリーム バター	虫歯予防週間
	冬瓜のスープ	ベーコン 豆腐		人参 小松菜	冬瓜 生姜			
	白玉ボンチ				パイン みかん	白玉団子	オレンジジュース	
11 (木)	*入梅の日献立*							
	紫陽花ご飯			枝豆 ゆかり		米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鰯の梅みそ焼き	鰯 みそ			生姜 ニンニク ねぎ 梅	砂糖	ごま油 ごま	
	コーンサラダ	ハム		人参 ブロッコリー	きゅうり コーン		マヨネーズ コンドレッシング	
坦々けの汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	ニンニク 筍 蒟蒻 木耳		ごま油		
蜂蜜レモンゼリー	コチュジャン 甜麺醬			ねぎ		蜂蜜レモンゼリー		
12 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の赤坂とまとジャムがらめ	鶏肉		枝豆 赤坂とまと	ニンニク 生姜 レモン果汁	じゃが芋 かたくり粉 砂糖	油	
	ひじきと青菜のごま和え	かまぼこ	ひじき	人参 小松菜 ぼたねん草		砂糖	マヨネーズ ごま	
	油揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ			ねぎ			
オレンジ				オレンジ				

15 (月)	ツナコーントースト	ツナ	チーズ	パセリ	コーン 玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	
	牛乳		牛乳					
	アメリカンサラダ		チーズ	パプリカ フロッコリー	キャベツ きゅうり レモン果汁	ポテトチップス 砂糖	油	
	ワンタンスープ	豚肉 あさり		人参 小松菜	コーン 木耳 ねぎ 生姜	ワンタン		
きな粉団子	きな粉				砂糖 白玉団子			
16 (火)	ジャンバラヤ	ベーコン ワインビーフ ひよこ豆 大豆		ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 ニンニク	米 麦 砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
	スモークチキンサラダ	鶏肉		パプリカ 人参	きゅうり キャベツ コーン			
	わかめスープ	豆腐	わかめ		ねぎ		ごま ごま油	
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ みかん	砂糖			
17 (火)	チキンタツタサンド	鶏肉			生姜	丸パン かたくり粉 砂糖	油 タルタルソース	
	牛乳		牛乳					
	薩摩芋のカラフルサラダ	ツナ		人参 枝豆	蓮根 胡瓜 コーン	薩摩芋	ごま ヌガー・ドレッシング	
	卵のスープ	卵 豆腐		ほうれん草		かたくり粉		
オレンジ				オレンジ				
18 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	焼き肉	豚肉 甜麺醤		ピーマン パプリカ 人参	生姜 ニンニク 玉ねぎ キャベツ 林檍	かたくり粉 砂糖	油 ごま	
	オカヒジキのサラダ	ツナ		人参 オカヒジキ ほうれん草	キャベツ		ごま	
	レタスの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ			レタス			
信玄ゼリー	きな粉				豆乳ゼリー 黒蜜			
19 (金)	*食育の日献立～ナウル共和国～*							
	マヒマヒのクリームソースかけご飯	シイラ ベーコン	チーズ 牛乳	人参 いんげん パセリ	玉ねぎ	米 麦 ベシヤメルソース	バター	
	牛乳		牛乳					
	海藻サラダ	鶏肉	わかめ	人参	キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖	ごま油	
	たもぎたけスープ	鶏肉		小松菜	玉ねぎ えのき茸 たもぎたけ			
ココナッツプリン		牛乳			プリンの素			
22 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	スコッチエッグ	豚肉 大豆 卵 うすら卵	牛乳	人参 パセリ	生姜 ニンニク 玉ねぎ	パン粉 薄力粉 砂糖	油	
	三色和え	鯉節		人参	たくあん 胡瓜 キャベツ		ごま	
	もすくの味噌汁	みそ	もすく	人参 小松菜	ねぎ えのき茸			
バナナ				バナナ				
23 (火)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鰯のねぎみそ焼き	鰯 みそ		葉ねぎ	しょうが	砂糖	ごま油	
	野菜のそぼろに	豚肉 さつま揚げ		小松菜 人参	生姜 ごぼう 蒟蒻	砂糖	ごま油 ごま	
	あさりの味噌汁	あさり 豆腐 みそ	わかめ					
ココアスコーン		牛乳			ホットケーキ粉 ココア	バター		
24 (水)	五目うどん	豚肉 油揚げ		人参 小松菜	椎茸 玉ねぎ	うどん		
	牛乳		牛乳					
	揚げワンタン	豚肉 大豆 卵			ねぎ 生姜	パン粉 雲呑の皮 かたくり粉	油	
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	インゲン 人参	胡瓜 コーン	じゃが芋	フレンチドレッシング	
オレンジ				オレンジ				
25 (木)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	お好み焼きハンバーグ	豚肉 大豆 卵 鯉節		人参	ニンニク 生姜 玉ねぎ キャベツ	パン粉		
	小松菜の煮浸し	油揚げ	しらす干し	小松菜 人参	白菜	砂糖		
	豆腐とえのき茸の味噌汁	豆腐 ベーコン みそ		さやえんどう	ねぎ コーン えのきたけ			
青梅ゼリー					青梅ゼリー			
26 (金)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	チキンカレー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 赤坂とまと	ニンニク 生姜 玉ねぎ 林檍	じゃが芋	カレールー 油	
	ブロッコリーサラダ	ツナ		人参 ブロッコリー	キャベツ 胡瓜		ごま	
ゼリーポンチ				レモン果汁	砂糖 カクテルゼリー 梅ゼリー 檸檬ゼリー ナタデココ			
29 (月)	麦ご飯					米 麦		
	牛乳		牛乳					
	鰯のカレーマヨネーズ焼き	鰯	チーズ	パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	
	もやしのおかか和え	鯉節		人参 小松菜	もやし 蒟蒻			
キャベツの味噌汁	卵 豆腐 みそ		人参 ニラ	キャベツ				
桑の葉ケーキ	卵	牛乳	桑の葉		ホットケーキ粉 蜂蜜 砂糖	バター		
30 (火)	夏越しの菰えご飯	いか		人参 枝豆	玉ねぎ ごぼう コーン	米 麦 天ぷら粉 砂糖 薩摩芋	油	
	牛乳		牛乳					
	切り干し大根のピリ辛炒め	豚肉 豆板醤		人参 ニラ	切干大根 ニンニク 生姜 エリンギ	砂糖	ごま 油	
	豆腐の味噌汁	豆腐 みそ	わかめ	人参 小松菜	大根			
オレンジ				オレンジ				

※献立は都合により変更する場合があります。