


令和8年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちやうしよとりの 体の調子を整える (緑)		
1 月	チャーハン ぎゅうにゅう みそワントンスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ワントンのかわ	やきぶた なたと たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ こまつな しょうが にんにく	637Kcal 27g 18.5g 3.7g	
2 火	ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう チヂミ	ラーメン さとう ごま あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう ちくわ たまご	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし なら	581Kcal 23.1g 20.9g 2.6g	①チヂミは、 ちゅうごくのりょうり 中国料理である ○か×か
3 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそつけやき あおなともやしのごまあえ	こめ おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん	603Kcal 26.7g 22.4g 1.6g	たいめんきゅうしょく 対面給食
4 木	チーズドライカレードック ぎゅうにゅう じゃがいものミルクスープ	コッパン あぶら さとう じゃがいも バター	ひよこまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	618Kcal 27.6g 27.2g 2.8g	かみかみ こんだて 
5 金	ごはん ぎゅうにゅう あじのひものカリカリあげ ごじる	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ だいず とうにゅう みそ かつおぶし さばぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	588Kcal 28.4g 20.1g 2.2g	たいめんきゅうしょく 対面給食
9 火	ひじきごはん ぎゅうにゅう つみれじる りんごヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう いわしつみれ かつおぶし さばぶし ヨーグルト	えのきだけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	587Kcal 22.5g 16.3g 2.1g	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのカリカリあえ にくどうふ	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず いりこ ぶたにく とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しらたき	675Kcal 31.5g 19.7g 1.5g	
11 木	ロールパン Milk ポテトのミートグラタン やさいスープ	ロールパン potato あぶら さとう	milk ぶたにく チーズ ベーコン	carrot onion エリンギ こまつな キャベツ とうもろこし	612Kcal 25g 26.7g 3.2g	えいごのひ 英語の日 ふくうら ようちえん きゅうしょく
12 金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのうめみそやき あおなののりあえ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば みそのり	うめぼし こまつな にんじん もやし	606Kcal 27.1g 20.2g 2.7g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 4ねん
15 月	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ABCスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ こまつな	665Kcal 33.6g 20.5g 1.9g	サッカー ワールドカップ おうえんきゅうしょく 応援給食
16 火	かきたまうどん ぎゅうにゅう じゃがいももち メロン	うどん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら	とりにく かつおぶし さばぶし たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ はねぎ メロン	555Kcal 23.4g 17.6g 1.8g	②メロンは 木になる ○か×か

令和8年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちゅうしゅうとどの 体の調子を整える (緑)		
17 水	ポークカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま さとう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな きゅうり	675Kcal 24g 22.9g 2.2g	たいめんきゅうしょく 対面給食  4・5年生 しゅくはくがくしゅう 宿泊学習
18 木	くろパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン ツナのサラダ	くろパン マーマレード さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	562Kcal 29.4g 23.9g 2.5g	
19 金	ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ	もやし こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	514Kcal 21.8g 14.6g 2.2g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 3ねん
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら	こめ おおむぎ さとう こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	しょうが ごぼう にんじん こまつな	600Kcal 25.5g 20.2g 1.7g	
23 火	ジューシー (おきなわふうたきこみごはん) ぎゅうにゅう もずくスープ てづくりパインゼリー	こめ おおむぎ あぶら でんぶ さとう	こんぶ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう もずく	しいたけ にんじん はねぎ しょうが たまねぎ だけのこ チンゲンサイ ねぎ パインアップル	573Kcal 18.9g 18.4g 2.6g	おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理
24 水	パンネのクリームソース ぎゅうにゅう ふわふわスープ	パンネ あぶら こむぎこ パター パンこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン たまご チーズ	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ マッシュルーム	549Kcal 25.6g 24.4g 2.4g	たいめんきゅうしょく 対面給食 ランチルーム 2ねん
25 木	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポルシチ マカロニサラダ	ツイストパン あぶら さとう ココア じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト ピーツ きゅうり	643Kcal 24.8g 26.9g 2.3g	③ポルシチは あかいろ 赤い色の スープである ○か×か
26 金	ココロマーボーごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ	ぶたにく みそ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ズッキーニ なす ピーマン えだまめ キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ	627Kcal 23.5g 21.9g 2.1g	たいめんきゅうしょく 対面給食
29 月	さかなのからあげどんぶり ぎゅうにゅう とりにくとやさいのとろみじる	こめ おおむぎ でんぶ あぶら さとう	あじ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さばぶし あぶらあげ	はねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ なす さやいんげん	603Kcal 26.1g 20.9g 1.7g	かながわ さんひんがっ 産品学校 きゅうしょくしゅうかん 給食週間
30 火	なすのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう ポテトサラダ	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ さとう じゃがいも	ぶたにく チーズ ひよこめ ぎゅうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト なす きゅうり	576Kcal 24.7g 23.2g 2.3g	

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

(クイズのこたえ) ①× 韓国料理です。②× つるになります。 ③○

4日(木)～10日(水) かみかみこんだて

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。給食ではよくかめる「かみかみこんだて」にしました。保健カミカミ給食委員会のクイズもあります。よくかんで食べましょう。



29日(月)～7月3日(金) かながわ産品学校給食週間

湯河原町や神奈川県でとれた材料を多く使った給食です。新鮮な野菜などをぜひ味わってほしいです。