



令和7年度 6月予定献立表



日		牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	昆布ご飯 魚の西京焼き おかひじきのサラダ 五目みそ汁		学乳、刻み昆布、油揚げ、しいら、みそ、鶏肉、生揚げ、カットわかめ、厚削り	米、砂糖、白いりごま、サラダ油	干し椎茸、おかひじき、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱、だいこん、にんじん、長ねぎ、こまつな	708 38.0
3火	りんごジャムサンド 魚のエスカベージュ マカロニ入りスープ		学乳、にぎす、鶏肉	無塩パン、米粉、油、砂糖、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ	りんごジャム、玉葱、セロリー、トマト缶詰、キャベツ、にんじん、冷凍ホールコーン、さやいんげん	702 31.1
4水	スパゲティナポリタン ビーンズサラダ ヨーグルトゼリー		学乳、豚肉、ベーコン、粉チーズ、大豆、パルアガー、ヨーグルト	スパゲッティ、油、サラダ油、砂糖、でんぶん、白いりごま、はちみつ	にんじん、玉葱、エリンギ、ピーマン、にんにく、もやし、キャベツ、こまつな、みかん缶	698 28.8
5木	麦ご飯 チキンチキンごぼう 野菜とわかめのかむかむ和え みそ汁		学乳、鶏肉、うずら卵水煮、さきいか、カットわかめ、木綿豆腐、油揚げ、みそ、厚削り	米、押麦、でんぶん、小麦粉、油、砂糖、白いりごま	ごぼう、にんじん、しょうが、さやいんげん、もやし、だいこん、きゅうり、長ねぎ、こまつな	876 35.2
6金	麦ご飯 八珍豆腐 ビーフンサラダ		学乳、木綿豆腐、豚肉、冷凍むきえび、いか、うずら卵水煮、鶏肉	米、押麦、油、砂糖、ごま油、でんぶん、ビーフン、サラダ油、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、きゅうり	800 36.0
9月	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ みそ汁		学乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、厚削り	米、押麦、白いりごま、油	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、こまつな	730 31.6
10火	麦ご飯 さばの文化干し 芋のきんぴら みそ汁		学乳、さば文化干し、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ、厚削り	米、押麦、糸こんにゃく、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、白いりごま	にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、こまつな	829 31.8
11水	梅とわかめのご飯 小魚の香味揚げ わさび和え 呉汁		学乳、炊きこみわかめ、こいわし、木綿豆腐、大豆、みそ、厚削り	米、押麦、白いりごま、でんぶん、小麦粉、揚げ油、こんにゃく、油	梅、しょうが、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	712 27.4
12木	ココアパン チーズオムレツ ミネストローネ あじさいゼリー		学乳、ボンレスハム、たまご、調理用牛乳、ピザチーズ、鶏肉、パルアガー	ココアパン、バター、油、じゃがいも、ペンネ、砂糖	玉葱、にんじん、グリーンピース、セロリー、にんにく、パセリ、アセロラ(飲料)、ぶどうジュース	724 33.7
13金	鶏ごぼうご飯 豆腐の真砂焼き いんげんのごま和え 冬瓜汁		学乳、鶏肉、押し豆腐、冷凍むきえび、ちりめん、たまご、厚削り	米、油、三温糖、でんぶん、砂糖、練りごま、白すりごま	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、玉葱、キャベツ、とうがん、長ねぎ	720 33.6
16月	チキンライス ポテトのチーズ焼き 卵入り野菜スープ		学乳、鶏肉、ピザチーズ、たまご	米、押麦、バター、油、じゃがいも	トマトジュース、玉葱、エリンギ、にんじん、ピーマン、パセリ、キャベツ、こまつな	750 29.9
17火	麦ご飯 魚の酢豚風 豆腐のスープ 果物		学乳、たら、大豆、木綿豆腐、鶏肉	米、押麦、でんぶん、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、白いりごま	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ピーマン、長ねぎ、えのきたけ、こまつな、果物	827 31.2
18水	コッペパン 南瓜とてぼ豆のグラタン ミモザサラダ		学乳、いんげんまめ(乾)、鶏肉、調理用牛乳、調理豆腐、生クリーム、ピザチーズ、たまご	コッペパン、油、小麦粉、バター、パン粉(乾燥)、サラダ油、砂糖	かぼちゃ、玉葱、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	759 32.3
23月	麦ご飯 タッカルビ チョレギサラダ		学乳、鶏肉、刻みのみり	米、押麦、砂糖、油、もち、でんぶん、ごま油、白いりごま、白すりごま	しょうが、にんにく、はくさいキムチ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、にら、だいこん、きゅうり、赤ピーマン	728 27.6
24火	冷やしうどん ゴーヤ入りかき揚げ 水ようかん		学乳、厚削り、油揚げ、カットわかめ、うずら卵水煮、鶏肉、大豆、たまご、粉寒天、あずき	無塩冷凍うどん、砂糖、小麦粉、油	干し椎茸、長ねぎ、ゴーヤ、にんじん、玉葱、油	845 37.0
25水	鮭ひじきの混ぜご飯 車麩入り肉じゃが 和風サラダ		学乳、生サケ、芽ひじき、豚肉、厚削り、鶏肉、ちりめん	米、白いりごま、じゃがいも、糸こんにゃく、油、三温糖、車ふ、サラダ油	にんじん、玉葱、しょうが、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、だいこん、こまつな	740 33.5
26木	バエリア キャベツとコーンのサラダ バインのチーズケーキ		学乳、鶏肉、冷凍むきえび、いか、剥き身あさり、卵、クリームチーズ、プレーンヨーグルト	米、押麦、オリーブ油、サラダ油、砂糖、小麦粉、バター、粉糖	玉葱、エリンギ、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、冷凍ホールコーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、バインチビット	828 27.5
27金	生姜の炊き込みご飯 あじフライ ポイル野菜 けんちん汁		学乳、油揚げ、あじ、たまご、鶏肉、木綿豆腐、厚削り	米、小麦粉、パン粉(乾燥)、油、じゃがいも、油	しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、こまつな	805 36.0
30月	ツナドッグ ポークビーンズ グリーンサラダ 果物		学乳、ツナ水煮、豚肉、大豆、サラダチーズ	コッペパン、マーガリン、マヨネーズ、じゃがいも、油、バター、小麦粉、サラダ油、砂糖	キャベツ、玉葱、パセリ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶詰、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、果物	733 35.6

もりもり給食ウィーク

入梅



野菜の日

お誕生日給食

*食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

