

日	曜	牛乳	令和7年度 6月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質		
3	火	○	麦ご飯	かみかみつくね	白菜のぼん酢和え	根菜汁	鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 白菜 ゆず 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	736	17.1
4	水	×	弁当持参											
5	木	○	しょうゆラーメン		青のりピーンズポテト		豚肉 なるとう ずら卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	中華めん 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油 油	724	16.9
6	金	○	ご飯	かつおの味噌和え	かきたま汁	メロン	かつお 大豆 みそ 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 白菜 ねぎ メロン	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 白ごま	787	18.4
9	月	○	豚丼		きゅうりとえのきの和え物	にらの味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	生姜 たまねぎ だけのこ もやし きゅうり えのきだけに にんにく	米 大麦 砂糖 しらたき	ごま油 白すりごま	783	15.6
10	火	○	枝豆ご飯	鶏肉の梅みそ焼き	おひたし	冬瓜汁	とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	枝豆 練り梅 もやし とうがん	米 大麦 砂糖 こんにゃく		715	16.9
11	水	○	ハムチーズトースト		キャベツのクリームスープ	冷凍みかん	ハム とり肉 ベーコン 豆乳	チーズ 牛乳 生クリーム	パセリ粉 にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ(地場) みかん	食パン じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ(卵なし) 米油 バター	736	16.9
12	木	○	麦ご飯	魚のごま照り焼き	根菜のピリ辛炒め	はたけ汁	さわか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米油	733	18.6
13	金	○	麦ご飯	生揚げのすき焼き風煮	野菜のおかか炒め		豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ キャベツ	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米油	709	16.9
16	月	○	麦ご飯	ししゃもの南蛮漬け	野菜のごま和え	油揚げと玉葱の味噌汁	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 白すりごま	726	14.5
17	火	×	定期考査1日目											
18	水	×	定期考査2日目											
19	木	○	ジャンバラヤ		セサミポテト	イタリアンスープ	豚ひき肉 ワインナー ベーコン とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 ハルメザンチーズ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン	米 大麦 じゃが芋 パン粉	米油 バター 白ごま	741	15.6
20	金	○	麦ご飯	鯖の麦味噌焼き	もやしのサラダ	けんちん汁	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	白すりごま 米油 ごま油	763	17.2
23	月	○	ご飯	いかのチリソース	春雨サラダ	中華風豆腐スープ	いか 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	726	16.3
24	火	○	麦ご飯	肉じゃが	キャベツと胡瓜の生姜風味	のりの佃煮	豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり 生姜	米 大麦 砂糖 じゃが芋(地場) こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	741	12.7
25	水	○	他人丼		豆腐団子汁	冷凍みかん	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 とり肉	のり 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ 大根 えのきだけ みかん	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 白玉粉 里芋		800	17.1
26	木	○	コッペパン	チキングラタン	トマトスープ	手作りのりんごジャム	とり肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶 小松菜	りんご缶 りんごジュース レモン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 コーンスターチ マカロニ じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 バター	757	16.2
27	金	○	キムタクご飯	春巻き	チンゲン菜のスープ		ベーコン 豚肉 みそ 鶏ひき肉 なると	牛乳	にんじん こねぎ チンゲンサイ	キムチ(卵不使用) つば漬け ねぎ にんにく 生姜 だけのこ たまねぎ 干ししいたけ えのきだけ	米 大麦 砂糖 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 油 米油	701	13.8
30	月	ジョア	チキンライス	チーズオムレツ	パイザンヌスープ		とり肉 豚ひき肉 卵 ベーコン レンズ豆	ジョア チーズ	トマトジュース にんじん パセリ粉 かぶ(葉)	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく かぶ	米 大麦 じゃが芋	バター 米油 オリーブ油	785	16.5

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	745	16.3	28.9	3.2	378	105	3.5	246	0.35	0.50	19	7.7

|