令和7年　6月　学校給食予定献立表（小学校）

にち	ようび	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース ごぼうサラダ いもだんごじる　さくらんぼゼリー	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　しろごま ノンエッグマヨネーズ いもだんご　ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム（とり） あぶらあげ	ねぶかねぎ　しょうが　にんにく りんご　ごぼう　チンゲンサイ とうもろこし　たまねぎ　はくさい えのきたけ　にんじん　はねぎ	635 26.6
3	火	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのおうごんやき わかめいりサラダ ビーフシチュー	ごはん　あぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも　ビーフルウ	ぎゅうにゅう さわら　とりにく わかめ　ぎゅうにく	にんじん　レタス　きゅうり　トマト レモン　たまねぎ にんにく　マッシュルーム グリンピース	622 27.4
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう するめのかきあげ◆ ひじきのいために ひきにくとごぼうのみそしる	ごはん　あぶら　さとう さつまいも　こむぎこ	ぎゅうにゅう さきいか　ちくわ ひじき　ベーコン とりにく　みそ	たまねぎ　パセリ　にんじん だいこん　えだまめ ごぼう　もやし　えのきたけ はねぎ	619 26.3
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう アルボンディガス キャロットサラダ コシード	ごはん　あぶら　さとう オリーブゆ　じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご（ぶた・とり） ウィンナー（ぶた） ひよこまめ	マッシュルーム　ピーマン　トマト パプリカ（き）　にんにく にんじん　キャベツ　レモン はくさい　たまねぎ　さやいんげん	634 26.0
6	金	わかめごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう とりにくのからあげ（２こ） おかひじきのかつおあえ にらたまじる	ごはん　むぎ　あぶら でんぷん　こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく　ツナ　とうふ かつおぶし　たまご わかめ	しょうが　にんにく　おかひじき もやし　にら　たまねぎ にんじん　しめじ	603 30.2
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう やきにくふういため こふきいも そうめんじる	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ	キャベツ　もやし　ピーマン パセリ　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　はねぎ	609 25.9
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう ペンネのミートソースいため アスパラのごまドレあえ コンソメスープ	ごはん　あぶら　さとう ペンネ　しろごま ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　ちくわ ベーコン	たまねぎ　なす　グリンピース トマト　アスパラガス　キャベツ パプリカ（き）　だいこん　にんじん とうもろこし　マッシュルーム　パセリ	618 24.2
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう◆ もやしのうめこんぶあえ かぼちゃのみそしる	ごはん　あぶら　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いわし　とりにく　こんぶ あぶらあげ　とうふ みそ	しょうが　もやし　きゅうり えだまめ　にんじん　うめぼし かぼちゃ　たまねぎ　はねぎ えのきたけ	629 27.5
12	木	ピタパン　ぎゅうにゅう ハムステーキケチャップソース チンゲンサイのアーモンドサラダ やきそば	ピタパン　あぶら　さとう でんぷん　ちゅうかそば アーモンド	ぎゅうにゅう ハム（ぶた・とり）　かまぼこ ぶたにく　かつおぶし あおのり	トマト　チンゲンサイ レモン　しょうが　キャベツ にんじん　はねぎ とうもろこし	664 28.8
13	金	アルファかまいごはん　ぎゅうにゅう セルフそぼろどん きりぼしだいこんのさっぱりあえ ゆばのすましじる　とうにゅうプリン	アルファかまいごはん あぶら　さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく　やきぶた　ゆば あぶらあげ	ごぼう　しょうが　グリンピース きりぼしだいこん　もやし きゅうり　にんじん　たまねぎ はくさい　えのきたけ　はねぎ	642 28.9
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう あじフライ（タルタルソース）◆ ささみとこまつなのあえもの あつあげのうまに	ごはん　あぶら　さとう こむぎこ　パンこ タルタルソース	ぎゅうにゅう あじ　とりにく ぶたにく　なまあげ	こまつな　だいこん　えのきたけ しょうが　たまねぎ　にんじん こんにゃく　グリンピース	667 27.7
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのかくに ハムとたまごのあまずあえ すりごまけんちんじる	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム（とり） たまご　とりにく とうふ	しょうが　にんにく　ねぶかねぎ こんにゃく　キャベツ ごぼう　だいこん　にんじん えのきたけ　はねぎ	650 29.9
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう あげぎょうざ（２こ） はるさめのちゅうかあえ はっぽうさい	ごはん　あぶら　さとう ぎょうざのかわ　はるさめ ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう ぎょうざのぐ（ぶた） ちくわ　ぶたにく　いか	チンゲンサイ　もやし はくさい　たまねぎ　たけのこ にんじん　ほししいたけ はねぎ	614 23.6
19	木	とうもろこしごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう さけのてりやき ポテトサラダ たまねぎのみそしる	ごはん　むぎ　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	ぎゅうにゅう さけ　ハム（とり） とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	とうもろこし　きゅうり たまねぎ　にんじん　えのきたけ はねぎ	609 29.6
20	金	コッペパン　ぎゅうにゅう スパゲティのソテー かいそうサラダ とりにくとだいずのケチャップに	パン　あぶら　さとう スパゲティ　じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン　ツナ　かいそう とりにく　だいず	にんじん　ピーマン　パセリ とうもろこし　もやし レタス　しょうが　たまねぎ マッシュルーム	633 27.9
23	月	ごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース アスパラといんげんのかつおあえ もずくいりみそしる	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ（ぶた・とり） かつおぶし　もずく あぶらあげ　みそ	だいこん　アスパラガス さやいんげん　たまねぎ しめじ　にんじん　はねぎ	625 27.6
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう アヤムゴレンサンバルソース ガドガドふうサラダ バクソ	ごはん　あぶら こむぎこ　しろごま はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ とりだんご	トマト　たまねぎ　にんにく レモン　もやし　ほうれんそう はくさい　にんじん　にら えのきたけ	606 27.1
25	水	なつやさいのカレーライス（むぎごはん） ぎゅうにゅう チキンナゲット（2こ） だいこんのじゃこあえ	ごはん　むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも　こむぎこ こめこカレールウ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく ちりめんじゃこ	だいこん　チンゲンサイ　にんじん えのきたけ　たまねぎ　なす トマト　ズッキーニ　にんにく しょうが　かぼちゃ	620 22.2
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのにんにくじょうゆあえ きしめんじる	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　きしめん	ぎゅうにゅう ぶたにく　かまぼこ とりにく　あぶらあげ	しょうが　たまねぎ　ピーマン パプリカ（あか）　きゅうり　にんにく もやし　にんじん　はくさい　だいこん しめじ　はねぎ	603 29.0
27	金	ごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなのピザやき キャベツのごまマヨサラダ とうにゅうのクリームスープ	ごはん　あぶら　マカロニ オリーブゆ　しろごま ノンエッグマヨネーズ　こめこ じゃがいも　ていアレルゲンマーガリン	ぎゅうにゅう ホキ　チーズ ハム（ぶた）　とりにく しろいんげんまめ　とうにゅう	とうもろこし　しめじ　トマト バジル　キャベツ　えだまめ　にんじん たまねぎ　はくさい　マッシュルーム グリンピース	618 27.7
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう さばのたつたあげ さんしょくあえ じゃがいものそぼろに	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも	ぎゅうにゅう さば　ハム（とり） ぶたにく	しょうが　チンゲンサイ とうもろこし　たまねぎ　にんじん こんにゃく　さやいんげん	640 23.9

※　材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。　　給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※　食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※　たつの市産（予定）…こめ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・こまつな・ズッキーニ・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・バジル・はねぎ