

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 ◆：よくかんで食べよう	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) たんぱく質 (g)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソース ごぼうサラダ いなかみそしる	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも しろごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ なまあげ みそ	ねぶかねぎ にんにく こんにゃく しょうが ごぼう はくさい はねぎ にんじん たまねぎ なめこ	604 34.6
3	火	わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう かみかみかきあげ◆ もやしのくろごまあえ しらたまだんごじる	ごはん むぎ あぶら こむぎこ くろごま ごまあぶら さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう ハム(ぶた) わかめ あぶらあげ だいず さきいか ちくわ	たまねぎ ごぼう しめじ もやし はねぎ はくさい ほうれんそう	640 23.6
4	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあますに ピーフンサラダ はっほうさい	ごはん あぶら さとう でんぶん ピーフン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご(ぶた・とり) ぶたにく いか とりにく	レタス しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ パプリカ(あか) にんじん にんにく	646 26.8
5	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたしゃぶあえ とりひきにくとごぼうのみそしる とうにゅうプリン	ごはん あぶら さとう プリン	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ とりにく とうふ	もやし にんじん しょうが きゅうり ごぼう たまねぎ はねぎ たけのこ	627 26.7
6	金	ナン ぎゅうにゅう ひよこまめいりミートソース フランクフルト ジュリアンスープ	ナン あぶら でんぶん こむぎこ ビーフルウ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ペーコン とりにく フランクフルト(とり)	にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ レタス キャベツ にんにく	614 27.5
9	月	キムタクごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう すりみのごまあげ おかひじきとキャベツのかつおあえ おやこに	ごはん むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも くろごま しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう すりみ(たら・イトヨリダイ) とりにく たまご かつおぶし ペーコン ツナ	はくさいキムチ グリンピース たくあん おかひじき キャベツ たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こんにゃく	646 31.1
10	火	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ はくさいのじゃこあえ とりだんごのみそしる あじさいゼリー	ごはん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし とりだんご みそ とうふ あぶらあげ	こんにゃく はくさい えのきだけ にんじん もやし はねぎ たまねぎ しょうが	634 24.4
11	水	ごはん ぎゅうにゅう はるさめいため きりぼしときゅうりのナムル とりにくのすぶたふう	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にら きゅうり もやし にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きりぼしだいこん パプリカ(あか)	640 22.4
12	木	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) かいそうサラダ	ごはん むぎ あぶら さとう こむぎこ ビーフルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ツナ かいそう	にんにく レタス とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ きゅうり	652 23.8
13	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのやさいあんかけ ごもくにまめ すりごまけんちんじる	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにく こんぶ だいず あぶらあげ あぶらあげ	たまねぎ れんこん パプリカ(あか) だいこん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ にんじん	628 27.0
16	月	ピラフ(むぎいり) ぎゅうにゅう ツナとじゃがいものグラタン だいこんとにんじんのサラダ にくだんごとはくさいのトマトスープ	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ しろごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ペーコン ツナ チーズ にくだんご(ぶた・とり)	パプリカ(あか) だいこん グリーンピース たまねぎ にんじん トマト はくさい パセリ さやいんげん とうもろこし	652 24.3
17	火	ごはん ぎゅうにゅう やきとりふういため もやしのあますあえ かんとうに	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム(ぶた) ぶたにく さつまあげ	ねぶかねぎ もやし こんにゃく キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	602 30.4
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのまつかぜやき さんしょくあえ ぐだくさんとしる	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも しろごま くろごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ ハム(とり) みそ	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん はねぎ しめじ	603 28.7
19	木	カツどん (むぎごはん・とんカツ2まい) ぎゅうにゅう はりはりづけ	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ	はねぎ きりぼしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん パプリカ(あか)	632 27.4
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき ひねどりのゆずかあえ ぶたにくとあつあげのうまに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく なまあげ	はくさい にんじん えのきだけ ゆず たまねぎ グリンピース こんにゃく しょうが	604 30.3
23	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ(2こ) もやしのうめあえ かぼちゃのみそしる	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ わかめ	はねぎ パセリ たまねぎ かぼちゃ うめぼし アスパラガス もやし レモン	634 28.9
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ピーマンのソテー コンソメスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶた・とり) フランクフルト(とり) とりにく	ピーマン とうもろこし にんじん しめじ たまねぎ パセリ もやし	601 23.9
25	水	コッペパン ぎゅうにゅう こめこメンチカツ キャベツとツナのサラダ とうにゅうのポタージュスープ	コッペパン じゃがいも あぶら ていアレルゲンマーガリン こめこ	ぎゅうにゅう メンチカツのぐ(ぶた・とり) とりにく ツナ とうにゅう	キャベツ アスパラガス たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム チンゲンサイ	624 22.5
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ガーリックチキン ひじきとごぼうのサラダ カレースープ パインゼリー	ごはん あぶら じゃがいも しろごま ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ こめこカレーラウ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく	にんにく ごぼう にんじん たまねぎ しめじ えだまめ グリーンピース トマト	631 24.3
27	金	ごはん ぎゅうにゅう いかにアーモンドがらめ◆ ハムとこまつなのあえもの きしめんじる	ごはん あぶら さとう きしめん でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう いか ハム(とり) ぶたにく あぶらあげ	もやし こまつな はくさい だいこん えのきだけ はねぎ	632 29.7
30	月	ごはん ぎゅうにゅう むしえびしゅうまい(2こ) ブルコギビーフ ラッキーはるさめスープ	ごはん あぶら しゅうまいのかわ さとう はるさめ ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく しゅうまいのぐ(たら・えび)	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ はねぎ もやし	607 24.8

※ 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・こまつな・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・にんじん・はねぎ