

令和7年度		6月学校給食予定献立表						和木町立学校給食センター			
6月の献立目標		衛生面に気をつけて 食事をしよう						上から図・小・中の栄養価を表示しています。			
日	曜	献立名	主 な 材 料						I類 [※] kcal	たんぱく質 g	
			赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの				
2	月	ごはん	中学校なし						こめ きょうかまい	463	18.2
		うましおにくじゃが	ぶたにく		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	569	21.8	
		きりぼしだいこんのサラダ	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		あぶら ごま	—	—	
3	火	クロワッサン						クロワッサン	425	17.4	
		スパゲティーナポリタン	チキンフランク		ピーマン にんじん	たまねぎ	カットスパゲティー さとう	オリーブオイル	618	23.8	
		ピーマンサラダ	まぐろツナ		ピーマン	もやし		ノンエッグフレンチドレッシング	715	25.7	
4	水		い い 歯 の 日 献 立								
		ごはん						こめ きょうかまい	500	22.0	
		ししゃもフライ(図・小1尾/中2尾)	ししゃもフライ					あぶら	667	29.7	
		かみかみサラダ	するめ	しらすぼし		きゅうり キャベツ レモン		ノンエッグマヨネーズ	765	32.8	
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ					
5	木		おむすび弁当の日								
6	金	ごはん						こめ きょうかまい	542	23.0	
		さばのみそに	さば みそ				さとう		636	26.0	
		たくあんあえ			ほうれんそう	キャベツ だいこん(たくあん) もやし	さとう	ごま ごまあぶら	723	28.8	
		とうふじる	とうふ かつおぶし	わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
9	月		地 場 産 給 食 週 間 (9 日 ~ 1 3 日)								
		ごはん	小学校3年なし						こめ きょうかまい	496	22.7
		そばろごはんのぐ	とりにく たまご		さやいんげん	しょうが	さとう		684	29.1	
		とりだんごじる	けんさんチキンボール とうふ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			800	33.9	
		おのちャムース(小・中)									
10	火	パン						パン	489	23.8	
		ぶたにくのレモンふうみ	ぶたにく			レモン	さとう かたくりこ	あぶら	648	30.7	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	713	34.4	
		やさいスープ	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら			
11	水	ごはん						こめ きょうかまい	489	22.5	
		おやこどんのぐ	とりにく たまご ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう	あぶら	631	29.7	
		こまつなのあえもの		しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	745	34.3	
		けんさんあじつきこざかな(小・中)		かたくちいわし							
12	木	パン いちごジャム	小学校4年なし					パン	470	22.4	
		クリームシチュー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム	シチュールー	あぶら	609	28.8	
		ゆずさちあえ	とりささみ		こまつな にんじん	キャベツ ゆずさち	さとう		744	34.6	
13	金	ごはん						こめ きょうかまい	491	24.4	
		ぶたにくのみそいため	ぶたにく あかみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	さとう	あぶら	603	30.4	
		ぐだくさんとうふスープ	とりにく とうふ		にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ きくらげ		ごま	703	35.3	
		みかんゼリー				みかんゼリー					
16	月	ごはん						こめ きょうかまい	566	24.3	
		マーボードウフ	とうふ ぶた あかみそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	717	29.8	
		はるさめサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	857	35.2	
17	火	チーズパン		チーズ				パン	480	23.2	
		にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう		636	29.9	
		ごぼうサラダ	まぐろツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグマヨネーズ ごま	736	34.4	
18	水	ごはん						こめ きょうかまい	460	20.8	
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	623	27.8	
		すいぎょうざスープ	スープぎょうざ		にんじん にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし		ごま油	720	31.6	
		げんきヨーグルト(小・中)	ヨーグルト								
19	木	パン	小学校5年なし					パン	497	21.5	
		サーモンフライ	サーモンフライ					あぶら	662	27.9	
		キャベツとえだまめのサラダ			にんじん	キャベツ もやし えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	816	33.5	
		やさいたっぷりスープ	ベーコン		かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ	あぶら			
20	金	ごはん						こめ きょうかまい	555	26.1	
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		671	30.9	
		かつおぶしサラダ	とりささみ かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	800	36.5	
		じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
23	月	ごはん						こめ きょうかまい	554	18.4	
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	700	22.3	
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	822	25.7	
24	火	パン						パン	532	25.7	
		いわしのアングレーズ	いわし				さとう パンこ かたくりこ	あぶら	702	23.5	
		ブロッコリーサラダ	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	866	40.1	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	あぶら			
25	水	ごはん						こめ きょうかまい	490	19.1	
		じゃがいものそばろに	なまあげ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	668	27.5	
		いそかあえ			ほうれんそう	キャベツ			781	31.0	
		あつやきたまご(小・中)	あつやきたまご								
26	木	パン マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ				パン	527	23.8		
		ボークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	674	30.8	
		マカロニツナサラダ	まぐろツナ		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	815	36.7	
27	金	ごはん						こめ きょうかまい	456	20.7	
		ぶたにくのブルコギ	ぶたにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	613	26.0	
		わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ごま	708	29.9	
		バナナチップス(小・中)				ばなな					
30	月	ごはん						こめ きょうかまい	484	19.5	
		つくね	キャベツいりひらつくね						628	25.0	
		ごりんあえ	ちくわ		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	あぶら	730	27.9	
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし	こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	じゃがいも こんにゃく かたくりこ				

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。