

令和7年6月 学校給食予定献立表

日	よう 日	こんだてめい		しょくひんめい					E値 kcal		
				赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる			
2	月	ごはん	牛乳	切り干しそぼろ丼 みそ汁	牛乳	とり肉	ぶた肉	切り干しだいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こんにゃく えのきたけ ごぼう ねぎ こまつな	米	ごま油	614
3	火	ごはん	//	野菜炒め 揚げぎょうざ 香味あえ	牛乳	ぶた肉	ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ヤングコーン キャベツ こまつな もやし レモン	米	油 さとう ごま油	617
4	水	ごはん	//	肉じゃが れんこんのかみかみサラダ	牛乳	ぶた肉	大豆	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ れんこん	米	じゃがいも 油 さとう 野菜いっぱい和風ドレッシング	656
5	木	ごはん	//	焼きさばのみそかけ おひたし 大豆いりきんぴらごぼう	牛乳	さば	みそ	しょうが こまつな もやし こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	米	さとう 油 ごま油 ごま	697
6	金	チキン ライス	//	クリームシチュー だいこんサラダ	牛乳	とり肉	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう だいこん えだまめ コーン	米	油 じゃがいも ベシヤメルソース 青じそドレッシング	603
9	月	ごはん	//	マーボー豆腐 切り干しだいこんのナムル	牛乳	豆腐	ぶた肉	ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく しょうが 切り干しだいこん こまつな	米	油 さとう でんぶん 韓国ナムルドレッシング	612
10	火	ごはん	//	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	ハンバーグ	とり肉	キャベツ コーン たまねぎ にんじん こまつな	米	さとう コールスロドレッシング じゃがいも	596
11	水	うめちり ごはん	//	すまし汁 いわしのしょうが煮 塩昆布あえ	牛乳	豆腐	塩昆布	はくさい にんじん えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ	米		577
12	木	ごはん	//	とり肉と厚揚げのみそ煮 春雨のサラダ	牛乳	とり肉	ちくわ	こんにゃく にんじん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	米	油 さとう マロニー ごま油 ごま	620
13	金	ごはん	//	ビビンバ わかめスープ	牛乳	ぶた肉	たまご	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ えのきたけ	米	おおむぎ さとう 油 ごま ごま油	688
16	月	ごはん	//	とり肉とたまねぎの照り焼き きゅうりのかおりづけ ふしめん汁	牛乳	とり肉	わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	米	さとう 油 でんぶん ごま油 ふしめん	620
17	火	ごはん	//	親子丼 小松菜とれんこんのごまあえ	牛乳	とり肉	かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな れんこん	米	さとう 油 ごま	606
18	水	ごはん	//	じゃがいものそぼろ煮 ゆず酢あえ	牛乳	とり肉	ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ こまつな もやし ゆず酢	米	油 じゃがいも さとう	568
19	木	ごはん	//	からあげのすだち風味 あえもの 具だくさんみそ汁	牛乳	とり肉	わかめ	すだち酢 にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな ねぎ	米	でんぶん 油 さとう さつまいも	643
20	金	ごはん	//	夏野菜カレー 野菜サラダ	牛乳	とり肉		にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン すりおろしりんご キャベツ きゅうり もやし コーン	米	油 じゃがいも カレールー ゆずかつおドレッシング	576
23	月	ごはん	//	厚揚げとキャベツのホイコーロー 肉団子の甘酢あんかけ	牛乳	ぶた肉	厚揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	米	油 さとう ごま油	621
24	火	ごはん	//	とり肉と根菜のうま煮 切り干しだいこんのツナあえ 鉄っこひじき	牛乳	とり肉	ちくわ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく えだまめ 切り干しだいこん こまつな	米	さとう 油 ごま	567
25	水	ごはん	//	あじフライ パックソース ポイルキャベツ ポテト入り中華スープ	牛乳	あじフライ	豆腐	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	米	油 じゃがいも ごま油 ごま	599
26	木	ごはん	//	肉豆腐 キャベツとわかめの酢の物	牛乳	豆腐	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ こまつな	米	油 さとう ごま油 でんぶん	631
27	金	麦ごはん	//	ハヤシライス フルーツゼリーミックス	牛乳	ぶた肉		にんにく たまねぎ にんじん パイナップル もも	米	じゃがいも おおむぎ ハヤシク デミグラスソース みかんダイゼリー 油 あわせゼリー さとう	641
30	月	ごはん	//	じゃがいもの磯煮 さわらの南蛮づけ	牛乳	とり肉	さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	米	じゃがいも 油 さとう でんぶん	713

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

(小学校
中学年基準)

石井町産の野菜

6月の石井町産の野菜は、きゅうり、じゃがいも、たまねぎです。