

令和7年6月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	せわりパン ぎゅうにゅう スラッピージョー アスパラガスのサラダ ドレッシング オニオンスープ れいとうようなし	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいたい ベーコン	パン さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト きゃべつ アスパラガス とうもろこし マッシュルーム ようなし	638 (766)	23.0 (27.6)
3	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとしんじゃがいものいために あじのありまやき ちりめんきゃべつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ あじ ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゃべつ たくあん	650 (759)	31.9 (35.6)
4	水	こめこパン ぎゅうにゅう チキンステーキ たまごとレタスのスープ ごぼうとツナのマヨネーズソテー いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かたくちいわし たまご ベーコン	こめこパン さとう ごま あぶら マヨネーズ さつまいも でんぷん	ごぼう にんじん きゃべつ たまねぎ レタス トマト	652 (769)	29.3 (33.7)
5	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう やきメンチカツ ほうれんそうのかつおあえ ばちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん こめこ そうめん さとう	ほうれんそう にんじん もやし たくあん はくさい たまねぎ あおねぎ きゃべつ	643 (809)	25.8 (31.4)
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいたいのあまずあん あおのりポテト きのこのすましじる	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく あおのり とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パイナップル しめじ えのきだけ エリンギ あおねぎ	661 (786)	26.1 (30.5)
9	月	パン ぎゅうにゅう ボロニアステーキ イタリアンスパゲッティ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン こなチーズ	パン さとう あぶら スパゲッティ	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ セロリー	637 (780)	27.0 (32.4)
10	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに けんちんじる ぶたにくといとこんにやくのもの	ぎゅうにゅう いわし ぶたミンチ とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ ごぼう だいこん あおねぎ	641 (764)	24.4 (28.5)
11	水	きなこパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ ワンタンスープ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう きなこ たまご ぶたにく ソーセージ	パンアーモンド さとう あぶら ワンタン ゼリー	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん もやし なら	637 (781)	26.0 (31.2)
12	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまてりやき うらかみそぼろ たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ ひらてん とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう ごま でんぷん あぶら	にんじん ごぼう こんにやく もやし たまねぎ あおねぎ	650 (751)	30.4 (33.8)
13	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ やきぎょうざ おかひじきのおひたし	のむヨーグルト とうふ ぶたミンチ みそ かつおぶし	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが おかひじき もやし きゃべつ なら	650 (759)	25.9 (30.0)
16	月	ミルクパン(小5・6年生中) ぎゅうにゅう にくうどん こんさいつくね やさいとツナのソテー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ とりにく ツナ	うどん さとう さといも でんぷん ごまあぶら パンこ ゼリー(ミルクパン)	にんじん しいたけ あおねぎ たまねぎ れんこん ごぼう きゃべつ しめじ	655 (855)	26.5 (30.9)
17	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに たこのころもあげ きゅうりのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご たこ ぶたにく いか たちうお だいたいこ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく きゅうり	643 (805)	24.9 (30.2)
18	水	パインパン ぎゅうにゅう さけのピザやき まめのスープ じゃがいもとハムのソテー	ぎゅうにゅう さけ ハム だいたい ぶたにく いんげんまめ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリー レモン	652 (813)	28.6 (35.2)
19	木	チキンカレー ぎゅうにゅう やさいフリット きゃべつのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう	むぎごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう アーモンド こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ	700 (817)	24.0 (26.9)
20	金	ごはん ぎゅうにゅう するめのかきあげ きりぼしだいこんのもの ごもくじる ふりかけ	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ ひらてん とうふ みそ わかめ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん しめじ あおねぎ	646 (767)	23.5 (27.4)
23	月	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソース イタリアンサラダ ドレッシング コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン さとう あぶら ドレッシング じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく トマト きゅうり にんじん きゃべつ とうもろこし パセリ	666 (791)	28.1 (32.0)
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ くきわかめのもの かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ レモン しいたけ たけのこ あおねぎ	639 (754)	24.5 (29.2)
25	水	クロワッサン(小3～6年生中) ぎゅうにゅう チャンポンめん おさかなソーセージ さくらんぼゼリーいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき ソーセージ	クロワッサン ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん ゼリー	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし あおねぎ みかん おうとう パイナップル	655 (783)	24.4 (27.0)
26	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう たちうおのフライ きんぴらごぼう しめじの ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ(ヨーグルト)	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ しめじ あおねぎ	633 (799)	24.5 (30.6)
27	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき こまつなのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひらてん たまご かまぼこ とうふ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん あぶら	こまつな にんじん あおねぎ えのきだけ ゆず	649 (761)	30.3 (34.8)
30	月	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ クイッティオのスープ じゃがいもとアスパラガスのカレーソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	パン さとう でんぷん じゃがいも クイッティオ ごまあぶら	にんじん アスパラガス たまねぎ もやし しいたけ あおねぎ	636 (781)	25.6 (30.6)

☆今月の献立より☆

4日(水)…虫歯予防デーの献立

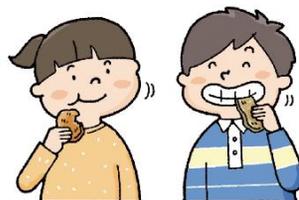
20日(金)…食育の日献立

どちらも歯を丈夫にする食品やよくかんで食べるように、かみ応えのある食品を献立に取り入れています。

よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

☆6月は食育月間で☆

この機会に健康や食べることについて考えてみましょう。



今月の平均	649 (783)	26.4 (30.9)
-------	--------------	----------------

今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ
じゃがいも・ゆず果汁