

令和7年 6 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 地場産物を知ろう。よくかんで食べよう。

にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ		
2	月	ココアあげ パン	○	にくだんごケチャップソースの ブロッコリーとコーンのサラダ パンフキンシチュー	パン さとう	あぶら	にくだんご	ぎゅうにゅう		693	
									にんじん ブロッコリー コーン	26.4	
							とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	27.5	
								ぎゅうにゅう		2.5	
3	火	ごはん	○	わふうつくね にくじゃが とりこもくじろ	こめ でんぶん さとう じゃがいも さとう	あぶら	とりにく とうふ たまご ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ひじき	たまねぎ こねぎ だいこん にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにやく こまつな ねぎ	597 27.3 17.3 1.8	
4	水	ごはん	○	かみかみだいず さばのたつたあげ だいこんのそぼろに かきたまじる	こめ さとう でんぶん	あぶら あぶら	だいず さばたつた ぶたにく ちくわ なると たまご	ぎゅうにゅう		666	
									にんじん だいこん いんげん	27.5	
									にんじん たまねぎ はくさい こまつな	28.7	
										2.2	
5	木	むぎごはん	○	ルーローパンのぐ かいそうサラダ ワンダンスープ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう		ぶたにく うずらたまご かまぼこ ワンタン	ぎゅうにゅう かいそう	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし しいたけ はくさい こまつな	638 29.0 22.1 2.2	
6	金	うめなめし	○	あおうめゼリー あつやきたまご こまめ みそけんちんじる	こめ ゼリー さとう さといも		あつやきたまご とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ あおな	602	
									にんじん キャベツ もやし こまつな	24.6	
									にんじん だいこん しいたけ ねぎ	17.2	
										2.9	
9	月	むぎごはん	○	チキンのメンチカツ こうやとうふのたまごとじ とんじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら あぶら	メンチカツ とりにく こうやとうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう		668	
									にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	28.7 23.3 2.0	
10	火	やきそば めん	○	チーズ とうふナゲット きゅうりのちゅうかつけ シャージャーめん	めん さとう さとう でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とうふナゲット ちゅうかくらげ とりにく ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう チーズ		666	
									にんじん きゅうり	29.6	
									にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ にら ねぎ	23.5	
										2.8	
11	水	ごはん	○	とりにくのレモンふうみやき こもくじろ なめことじゃがいものみそじる	こめ さとう じゃがいも		とりにく とりにく あげボール うずらたまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	えのきたけ レモン しょうが にんじん ごぼう こんにやく しいたけ グリンピース にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	622 29.2 22.1 1.9	
12	木	むぎごはん	ジョア	コールスロー ポークカレー おからブラウニー	こめ むぎ じゃがいも さとう ホットケーキミックス チョコレート	ドレッシング あぶら カレールウ あぶら くるみ	ハム ぶたにく たまご おから	ジョア スキムミルク ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	686 21.5 18.6 2.0	
13	金	ちばけんさん ひじきの まぜごはん	○	ちばけんさんいわしのみりんぼし さつまじる せいがくもちのきなこがらめ	こめ さとう さつまいも せいがくもち さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ いわしのみりんぼし あぶらあげ とうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん マッシュルーム みつば えのきたけ こまつな ねぎ	697 29.3 18.9 1.7	
16	月	せわりコッ ペパン	○	たまごサンドのぐ スパゲッティサラダ しんたまねぎのスープ ミニアセロラゼリー②	パン スパゲッティ さとう さとう	マヨネーズ マヨネーズ ドレッシング あぶら	たまご たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	589 20.9 29.7 2.6	
ピッグホトライズ松ヶ谷様より豚肉寄贈				かしゅうのシャリアピンスステーキ たまごだいこんのもの とうふのみそじる	こめ ゼリー さとう さとう	あぶら バター	ぶたにく とりにく うずらたまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく だいこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	637 35.2 19.0 2.0	
17	火	ごはん	○		こめ でんぶん さとう あぶら	あぶら	いか ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく にんじん だいこん チンゲンサイ ねぎ	628 27.1 22.9 2.0	
18	水	ごはん	○	いかにのレモンソース やさしいため チンゲンサイのタンタンスープ レモンカスタードタルト	こめ でんぶん さとう こめ むぎ タルト	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	しらたき えのきたけ たまねぎ グリンピース もやし キャベツ こまつな しいたけ にんじん たまねぎ マッシュルーム にら	663 28.2 21.1 2.2	
19	木	むぎごはん	○	ミルメーク やきぎょうざ② チンジャオロースー はるさめスープ ぶどうグミ	こめ ミルメーク さとう さとう でんぶん はるさめ こめ むぎ グミ	あぶら	ぎょうざ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ たまねぎ ビーマン あかビーマン にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう	588 22.8 15.5 1.9	
20	金	ごはん	○		こめ さとう さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう		598	
23	月	むぎごはん	○	だいたすのカレーそぼろどんのぐ ナムル わかめスープ	こめ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ もやし こまつな にら にんじん たけのこ だいこん もやし	26.0 19.9 2.0	
24	火	ごはん	○	あじのしんたまねぎソース なまあげのピリからに しらたまじる	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	あじ ぶたにく なまあげ みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン にんじん だいこん えのきたけ こまつな	600 30.3 15.7 1.8	
25	水	チキンライ ス	○	カレーコロツケ こんにやくサラダ さわやかおまめのスープ	こめ コロツケ さとう しろはなまめ	あぶら バター あぶら ごまあぶら バター ベンヤメルソース なまクリーム	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン あかきビーマン にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン たまねぎ グリンピース パセリ	706 24.5 24.9 2.7	
26	木	むぎごはん	○	いろどりジャンマンボテト ポークハヤシ たかみメロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら ハヤシルウ なまクリーム	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ コーン アスパラガス にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース メロン	609 23.8 17.6 2.2	
27	金	ごはん	○	はるまき ちゅうかぶつあえもの マーボーとうふ ケチャップ ヨーグルト てつじんソーセージ	こめ さとう さとう でんぶん パン	あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	はるまき ちゅうかくらげ たまご とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	693 23.3 28.6 2.2	
30	月	せわりコッ ペパン	○	マカロニサラダ はくさいとにくだんごのスープ	マカロニ	マヨネーズ	ソーセージ ハム にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい たまねぎ こまつな	665 28.8 29.5 3.2	

○内の数字は、1人分の配食数です。 児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
★印は、業者が直接配送します。 児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー643kcal たんぱく質26.8g 脂質22.0g 食塩相当量2.2g

6／13(金)
WASHOKUのひ
6がつ15にちは、ちばけんみんのひです。
きょうのきゅうしょくは、ちばけんのしょくざいやきょうどりょうりをとりいれていますので、「ちばけんのあじ」をあらためてかんじてみましょう。



6／25(水)
ものがたりきゅうしょく
「はいるべからずおそろしいまじよのいえ」とかいてあるしらないいえから、おいしいにおいがただよってきます。
【参考本】ぎょうれつのできる
すうぷやさん
ふくざわゆみこ 作・絵
出版：教育画劇



6／19(木)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましょう！
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう ぶたにく のり
もやし キャベツ こまつな
たまご たまねぎ にら
マッシュルーム



6／30(月)
てつじんきゅうしょく
～てつじんソーセージ～
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょく てつじんきゅうしょく」として、1かげつに1かい、とりいれています。
ぶたレバーをつかった
きゅうしょくです。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。