



令和7年 6月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み も の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働け力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
2	月	ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ ポイルブロッコリー 野菜炒め	豚肉	牛乳	かぼちゃとひき肉 のサンドフライ ブロッコリー にら にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	米	油	639 818	12.8 12.2	27.5 25.6
3	火	食パン	"	ポークビーンズ アスパラサラダ	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	油 ごまドレッシング	653 813	15.9 15.7	36.8 35.6
4	水	ごはん	"	さわらの南部焼き ゆかりあえ 切り干し大根の炒め煮	さわら とり肉 油揚げ さつまあげ 大豆	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり き 切り干し大根 干しいたけ	米 さとう	白ごま 黒ごま 油	631 795	16.9 16.3	22.5 20.5
5	木			修学旅行・遠足							635 797	14.7 14.3	25.9 23.8
6	金	ごはん	"	カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース みかん バイン 黄桃	米 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	680 852	10.3 10.0	22.6 20.8
9	月	ごはん	"	豚肉の柳川風煮 ごま和え	豚肉 たまご 卵	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	き 切り干し大根 ごぼう たまねぎ キャベツ	米 さとう	油 白ごま	633 795	14.0 13.4	27.4 25.7
10	火	食パン	"	ハムサンドの具 (ハム・ポイルキャベツ) とり肉とマカロニのクリーム煮	ハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	食パン じゃがいも マカロニ	油 ポタージュの素 ベシメルソース マヨネーズ	603 758	17.8 17.9	36.6 34.6
11	水	ごはん	"	はっほうさい 八宝菜 焼きギョーザ	いか えび 豚肉 ギョーザ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ にんにく	米 さとう	油 ごま油	621 798	15.5 15.0	26.4 25.0
12	木	ごはん	"	さばのみそ煮 厚揚げと野菜の煮物	さばのみそ煮 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	つきこんにやく たまねぎ れんこん	米 じゃがいも さとう	油	652 836	14.3 14.0	26.2 24.9
13	金	ごはん	"	塩麴のチキンカツ おかか和え 蓮花湯	しおこうじ 塩麴のチキンカツ かつお節 ベーコン たまご 卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 はるさめ	油 ごま油	620 794	13.3 13.1	28.9 26.9
16	月			総体 振替休日							687 903	14.3 14.2	30.1 30.5
17	火	食パン	"	とくしまキャロットオムレツ ポイルブロッコリー 洋風煮	キャロットオムレツ とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	食パン じゃがいも プリン	油	601 757	15.3 15.1	34.0 33.2
18	水	ごはん	"	信田煮 ひじきと大豆の煮物	しのだに 豚肉 信田煮 とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 たけのこ つきこんにやく えだまめ	米 さとう	油	610 778	15.5 14.9	26.1 24.6
19	木	ごはん	"	ぶりフライ そえ野菜 筑前煮	ぶりフライ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり つきこんにやく ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ	米 さとう	油	664 832	14.4 13.9	26.8 25.1
20	金	ごはん	"	ピピンバ わかめの中華スープ	豚肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし にんにく たまねぎ	米 さとう	油 ごま油 しろ 白ごま	613 769	14.4 13.7	29.8 27.9
23	月	ごはん	"	ホイコーロー たこ型たこ焼き	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ にんにく	米 さとう	油 ごま油	690 832	12.5 12.1	31.2 28.3
24	火	食パン	"	カレーうどん 野菜とハムのサラダ	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし	食パン うどん チョコ大豆ジャム	油 カレールウ ごまドレッシング	707 864	13.0 13.0	40.5 37.9
25	水	ごはん	"	いわしのしょうが煮 キャベツのレモンしょうゆ和え 五目豆	いわしのしょうが煮 大豆 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ レモン汁 れんこん ごぼう つきこんにやく	米 さとう	油	640 782	16.9 15.9	23.8 21.4
26	木	ごはん	"	親子丼 酢みそ和え	とり肉 かまぼこ 卵 いか 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり ゆず酢	米 さとう	油	601 751	17.8 17.3	21.0 18.9
27	金	ごはん	"	豚肉と春雨の炒め物 多菜包子	豚肉 多菜包子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 はるさめ さとう	油	693 903	12.0 11.6	28.2 27.4
30	月	ごはん	"	じゃがいものうま煮 ごま酢和え	豚肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ つきこんにやく キャベツ もやし ゆず酢	米 じゃがいも さとう	油 白ごま	616 769	12.5 12.0	20.7 18.7

※物買購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830Kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっておりま。

6月は
食育月間

生涯にわたり、心身ともに元気に過ごしていくために、
あらゆる世代、特に、子どもたちに対する「食育」を家
庭・学校・地域が連携し、推進していくことが大切です。

★おしらせ★

6月食育月間における全国的な行事である「食育推進全国大会」が、初めて徳島県で開催!
食についてさまざまな体験ができる場となりますので、ぜひご参加ください!

6月 給食のポイント

○3日(火)…旬の食材「アスパラガス」
○4日(水)…歯と口の健康習慣「切り干し大根の炒め煮」
○13日(金)…新メニュー「塩麴のチキンカツ」「蓮花湯(レンフォアタン)」
※蓮花湯(レンフォアタン)は中華風のたまごスープです。
○16日(月)…徳島県の郷土料理「ふしめん汁」
○17日(火)…「とくしまキャロットオムレツ」藍住町の春ににんじんを使用。
○18日(水)…新メニュー「信田煮」 ※油揚げの中に具材を詰め、煮たものです。
○19日(月)…かみかみ献立「筑前煮」 ☆毎月19日は食育の日です。
「ぶりフライ」徳島県でとれた「ぶり」を使用したフライです。
○24日(火)…新メニュー「カレーうどん」

食の力は無限大
～徳島から未来へつなぐ食育～

食育推進 全国大会

in TOKUSHIMA

2025 10.00, 17.00 10.00, 14.00
6/7・8日 入場 無料

会場]アスティとくしま

6/7 水田信二の
SDGs
クッキング
ショー

6/8 柿谷曜一朗
& 丸高要典
スペシャル
トークショー

160以上の
試食 販売 体験
ブースが大集合!

注目の
ステージショー
も盛りだくさん!!

アスティとくしま(会場)に
一般来場駐車場はございません
会場は無料シャトルバスをご利用ください

主催:徳林水産会、徳島県、
第20回食育推進全国大会徳島県実行委員会