

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					Ical-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 切り干しそばろ井 みそ汁	牛乳 豆腐	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こんにやく えのきたけ ごぼう ねぎ こまつな	米 ごま油 さとう ごま	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 ほぐしささみ		たまねぎ にんじん こんにやく 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 ぶた肉 さつま揚げ 大豆		しょうが こまつな もやし こんにやく 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 ビーンズピューレ 生クリーム		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 とり肉 みそ ツナ		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 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 コールスロードレッシング 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 いわしのしょうが煮 うめちりめんごはんの素		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 厚揚げ みそ		こんにやく 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 わかめ 豆腐		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 かまぼこ 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 たまご ツナ		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	// じゃがいものそばろ煮 ゆず酢あえ	牛乳 とり肉 ちりめん		たまねぎ にんじん こんにやく 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 みそ		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 カレールウ 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 みそ 肉団子の甘酢あんかけ		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 ツナ 鉄っこひじき		ごぼう れんこん にんじん こんにやく 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 とり肉		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 ちりめん わかめ		たまねぎ にんじん こんにやく 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 ハヤシウ デミグラスソース あかんぢスゼリー 油 あわせるゼリー 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 ひじき さわら		たまねぎ にんじん こんにやく 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。