６月の給食献立表

※6月の学校給食費の納付期限（口座振替日）は、6月30日です。（中学校）

日付 曜日	献　立　名	材　料 主に体の組織を作る 肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	主にエネルギーになる 米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	ごはん　牛乳		牛乳			米		782
（月）	みそ汁	豆腐　麦みそ		にんじん	ごぼう　たまねぎ　根深ねぎ	じゃがいも		28.7
	小鯛梅の香揚げ		小鯛梅の香り揚げ				油	
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん　青ピーマン	しょうが　キャベツ　たまねぎ	砂糖	油	
3	ごはん　牛乳		牛乳			米		751
（火）	スーミータン	卵　鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ　とうもろこし	でん粉		31.0
	ホイコーロー	豚肉　赤みそ		にんじん　青ピーマン	しょうが　キャベツ	砂糖　でん粉	油　ごま油	
	カリポリアーモンド	大豆	煮干し			黒砂糖	アーモンド	
4	ごはん　牛乳		牛乳			米		823
（水）	けんちんうどん	鶏肉　豆腐		にんじん	だいこん　ごぼう　根深ねぎ	うどん じゃがいも		32.4
	いりことごぼうのかき揚げ	卵	煮干し	にんじん　いんげん	ごぼう　たまねぎ	小麦粉	ごま　油	
	ツナそぼろ	ツナ		しそ	干しだいこん	砂糖	ごま　油	
5	ハヤシライス（麦）	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース	米　麦　小麦粉	マーガリン　油	845
（木）	牛乳		牛乳					25.2
	さやいんげんの炒め物	ベーコン		いんげん	とうもろこし		バター	
	メロン				メロン			
6	ごはん　牛乳		牛乳			米		803
（金）	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん　いんげん	こんにゃく　たまねぎ　しいたけ	じゃがいも でん粉 砂糖	油	28.6
	鯛のしょうが煮	いわし生姜煮						
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ　きゅうり　もやし	砂糖	アーモンド	
9	ごはん　牛乳		牛乳			米		763
（月）	クリームシチュー	鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん　パセリ	たまねぎ　ぶなしめじ	じゃがいも　小麦粉	油　マーガリン 生クリーム	25.9
	豚肉とキャベツのソテー	豚肉			キャベツ　とうもろこし		油	
10	ごはん　牛乳		牛乳			米		780
（火）	鶏家豆腐（ジージャードウフ）	豆腐　鶏肉		にんじん	しょうが　たまねぎ　たけのこ グリンピース　しいたけ	でん粉　砂糖	ごま油	34.9
	シュウマイ	シュウマイ						
	中華和え			にんじん	もやし　きゅうり	砂糖	ごま　ごま油	
11	梅じそごはん			ゆかり梅入り		米		742
（水）	牛乳		牛乳					27.3
	親子煮	鶏肉　卵　凍り豆腐		にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも　砂糖		
	ししゃも磯の香フライ		ししゃも磯の香フライ				油	
	きゅうりのパプリカ和え				きゅうり	砂糖	ごま油	
12	ごはん　牛乳		牛乳			米		744
（木）	鶏ごぼう汁	鶏肉　厚揚げ			ごぼう　しいたけ　こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも		34.9
	鯖の塩こうじ焼き	さば						
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん　青ピーマン	しょうが　キャベツ　たまねぎ	砂糖	油	
13	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		762
（金）	ふるさと彩りスープ	ベーコン　卵		にんじん　こまつな	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも		30.7
	パワーたっぷりエコキーマカレー	豚肉　大豆　豆乳		にんじん　トマト パプリカ　ピーマン	たまねぎ　キャベツ		油	
	棒チーズ		棒チーズ					
16	ごはん　牛乳		牛乳			米		750
（月）	うま煮	鶏肉　厚揚げ		にんじん　いんげん	ごぼう　たまねぎ　こんにゃく　しいたけ	じゃがいも　砂糖		30.9
	キビナゴフライ	キビナゴフライ					油	
	昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり　もやし			
17	ごはん　牛乳		牛乳			米		774
（火）	具だくさんみそ汁	厚揚げ　麦みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ　根深ねぎ	じゃがいも		31.1
	彩り野菜の卵焼き	豚肉　卵	スキムミルク	にんじん　アスパラガス	干しだいこん	砂糖	油	
	浦上そぼろ	豚肉			ごぼう　こんにゃく　もやし	砂糖	油	
18	ごはん　牛乳		牛乳			米		747
（水）	煮こみちゃんぽん	豚肉　エビ　イカ はんぺん　揚げかまぼこ		にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし　たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	25.9
	春巻き	春巻き					油	
	きゅうりのカリカリ漬け			にんじん	きゅうり		ごま　ごま油	
19	ごはん　牛乳		牛乳			米		765
（木）	トック	鶏肉		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しいたけ　しょうが	トック	ごま油	32.9
	豚キムチ	豚肉　麦みそ		にんじん　にら	白菜キムチ　キャベツ　もやし しょうが	砂糖	ごま　油	
20	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		782
（金）	キャベツと肉団子のスープ	つくね		にんじん	キャベツ　たまねぎ　しいたけ	春雨		32.3
	鮭フライ	サーモンフライ					油	
	高菜そぼろ	豚肉		高菜漬	にんにく	砂糖	油	
23	ごはん　牛乳		牛乳			米		750
（月）	イナムドゥチ	豚肉　揚げかまぼこ 麦みそ			ごぼう　しいたけ　こんにゃく たまねぎ　根深ねぎ			30.7
	白身魚のねぎソース	ホキ（白身魚）		パプリカ	根深ねぎ	でん粉　砂糖	油　ごま油	
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん			ごま油	
24	ごはん　牛乳		牛乳			米		781
（火）	筑前煮	鶏肉　揚げかまぼこ		にんじん	たけのこ　ごぼう　こんにゃく	じゃがいも　砂糖	油	33.3
	納豆みそ	納豆　豚肉　赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	油	
	即席漬け			にんじん	キャベツ　きゅうり			
25	ごはん　牛乳		牛乳			米		751
（水）	野菜椀	ちくわ		にんじん	ごぼう　キャベツ　たまねぎ 根深ねぎ　えのきたけ	じゃがいも　でん粉		29.5
	鰺のソースかけ	あじ			しょうが	でん粉　砂糖	油	
	ひじきと豆のみそ煮	揚げかまぼこ　大豆 米みそ	ひじき	にんじん		砂糖	ごま　油	
26	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		781
（木）	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉　厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ　たまねぎ　きくらげ しょうが	でん粉	ごま油　油	32.2
	卵焼き	厚焼玉子						
	もやしの炒め物				もやし	砂糖	油　ごま	
27	わかめごはん		わかめ			米		745
（金）	牛乳		牛乳					
	きつねうどん	鶏肉　油揚げ　かまぼこ			たまねぎ　根深ねぎ　しいたけ	うどん		30.4
	焼肉サラダ（肉）	豚肉			しょうが	砂糖	油	
	焼肉サラダ（野菜）			にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油	
30	ごはん　牛乳					米		799
（月）	さつま汁	鶏肉　厚揚げ 麦みそ		にんじん	こんにゃく　ごぼう　根深ねぎ	じゃがいも		29.7
	豚肉とレバーのごま味噌がらめ	豚肉　レバー　赤みそ			しょうが	でん粉　砂糖	油　ごま	
	ゆかり和え			にんじん　しそ	キャベツ			

※都合により献立を変更することがあります。

（令和7年6月　　大村市教育委員会）