

# 令和7年6月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

| 日付<br>曜日 | こ ん だ て |                                             | 主 な 働 き と 材 料 名                   |                     |                                                       |                              |                                           |    | 栄養価         |             |
|----------|---------|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|----|-------------|-------------|
|          | 主食      | お か ず                                       | 体をつくるものになる                        |                     | 体の調子を整えるものになる                                         |                              | エネルギーのもとになる                               |    | エネルギー(kcal) |             |
|          |         |                                             | 赤の仲間の食品                           |                     | 緑の仲間の食品                                               |                              | 黄色の仲間の食品                                  |    | たんぱく質(g)    |             |
|          |         |                                             | 1群                                | 2群                  | 3群                                                    | 4群                           | 5群                                        | 6群 | 小学校         | 中学校         |
| 2月       | ごはん     | がめ煮 さんまの甘露煮<br>キャベツのおひたし                    | 厚揚げ<br>鶏肉<br>さんま甘露煮               | 牛乳                  | にんじん<br>ほうれん草<br>ごぼう<br>たけのこ<br>キャベツ                  | ごぼう<br>しいたけ                  | 米<br>油<br>じゃがいも<br>さとう                    |    | 631<br>27.2 | 750<br>31.1 |
| 3火       | 麦ごはん    | 牛ごぼう丼<br>きゅうりと春雨の酢の物                        | 牛肉<br>牛乳                          | にんじん                | ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>きゅうり                             | たまねぎ<br>ごぼう<br>ごぼう<br>きゅうり   | 米<br>麦<br>ごま油<br>じゃがいも<br>さとう<br>春雨<br>春雨 |    | 587<br>19.9 | 726<br>23.9 |
| 4水       | ごはん     | けんちん汁 キャベツのメンチカツ<br>アスパラガスのごまあえ             | 豆腐<br>鶏肉<br>メンチカツ                 | 牛乳                  | にんじん<br>ごねぎ<br>アスパラガス                                 | ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>キャベツ    | 米<br>油<br>じゃがいも<br>ごま<br>さとう              |    | 599<br>21.5 | 745<br>25.8 |
| 5木       | コッペパン   | じゃがいものベーコン煮<br>グリーンサラダ いちごジャム               | ベーコン<br>ツナ                        | 牛乳                  | にんじん<br>インゲン<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>えだまめ                  | マッシュルーム<br>とうもろこし            | コッペパン<br>油<br>じゃがいも<br>さとう<br>いちごジャム      |    | 653<br>26.3 | 813<br>32.3 |
| 6金       | ごはん     | かきたま汁<br>鶏肉とパプリカの炒め物                        | 豆腐<br>卵<br>鶏肉                     | 牛乳                  | にんじん<br>ごねぎ<br>ピーマン<br>黄ピーマン                          | たまねぎ<br>たまねぎ<br>たまねぎ<br>たけのこ | 米<br>油<br>じゃがいも<br>さとう                    |    | 617<br>22.4 | 765<br>27.1 |
| 9月       | 黒砂糖パン   | スパゲティナポリタン<br>カラフルサラダ                       | 豚肉<br>ウインナー                       | 牛乳                  | にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>キャベツ                          | マッシュルーム<br>とうもろこし            | 黒砂糖パン<br>油<br>スパゲティ<br>さとう                |    | 593<br>23.9 | 756<br>29.7 |
| 10火      | ごはん     | 肉じゃが<br>具入り卵焼き ごま煮あえ                        | 豚肉<br>厚揚げ<br>卵焼き                  | 牛乳                  | にんじん<br>インゲン<br>たまねぎ<br>キャベツ                          | ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>もやし     | 米<br>ごま<br>じゃがいも<br>さとう                   |    | 633<br>24.1 | 797<br>29.9 |
| 11水      | 梅しごはん   | 春雨汁 鶏肉の唐揚げ からしあえ<br>(中)ももゼリー 6月11日は「入梅」     | 豆腐<br>かまぼこ<br>とり肉                 | 牛乳                  | 乾燥赤しそ<br>ごねぎ<br>ほうれん草                                 | かりかり梅<br>しいたけ<br>とうもろこし      | 米<br>春雨<br>油<br>じゃがいも<br>さとう<br>(中)ゼリー    |    | 614<br>22.7 | 788<br>27.3 |
| 12木      | ナン      | 野菜スープ キーマカレー<br>パナナ スライスチーズ                 | 鶏肉<br>豚挽肉<br>大豆<br>レッドキドニー        | 牛乳<br>チーズ           | にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ<br>キャベツ                          | マッシュルーム<br>とうもろこし            | ナン<br>油<br>じゃがいも                          |    | 585<br>28.4 | 756<br>34.9 |
| 13金      | 麦ごはん    | ぶた汁<br>きびなごの南蛮漬                             | 豚肉<br>厚揚げ<br>麦みそ                  | 牛乳                  | にんじん<br>ごねぎ<br>ピーマン                                   | ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>キャベツ    | 米<br>麦<br>油<br>じゃがいも<br>さとう               |    | 615<br>22.6 | 761<br>27.4 |
| 16月      | ごはん     | みそ汁<br>さんまのゆず味噌煮 きんぴら                       | 油揚げ<br>麦みそ<br>さんまゆず味噌煮<br>豚肉      | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>ごねぎ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>キャベツ      | ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>キャベツ    | 米<br>油<br>じゃがいも<br>さとう                    |    | 605<br>22.1 | 体育大会<br>代休  |
| 17火      | 麦ごはん    | 家常豆腐 中華風あえもの                                | 豚肉<br>厚揚げ<br>赤みそ                  | 牛乳                  | にんじん<br>ごねぎ<br>たまねぎ<br>きゅうり                           | たけのこ<br>セロリ                  | 米<br>麦<br>さとう<br>じゃがいも<br>さとう<br>てん粉      |    | 630<br>27.4 | 781<br>33.6 |
| 18水      | ごはん     | 沢煮丼 鶏肉の照り焼き<br>ひじきの炒り煮                      | 豚肉<br>鶏肉<br>油揚げ<br>大豆             | 牛乳<br>ひじき           | にんじん<br>インゲン<br>キヌサヤ<br>たまねぎ<br>しいたけ                  | ごぼう<br>えのきたけ                 | 米<br>油<br>じゃがいも<br>さとう                    |    | 602<br>26.3 | 735<br>31.3 |
| 19木      | 米粉パン    | 米粉と豆乳のポタージュ<br>かぼちゃフライ コーンサラダ               | 鶏肉<br>豆乳<br>白花豆ペースト               | 牛乳                  | にんじん<br>パセリ<br>かぼちゃフライ                                | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ         | 米粉パン<br>油<br>じゃがいも<br>さとう<br>米粉<br>さとう    |    | 596<br>23.3 | 826<br>31.1 |
| 20金      | ごはん     | もずくスープ いわしのカリカリフライ<br>チャンプルー 6月23日は「沖縄慰霊の日」 | とびうおボール<br>卵 豚肉<br>豆腐 赤みそ<br>かつお節 | 牛乳<br>もずく<br>いわしフライ | にんじん<br>ごねぎ<br>たまねぎ<br>にがうり                           |                              | 米<br>油<br>ごま油                             |    | 590<br>26.6 | 777<br>34.6 |
| 23月      | 小コッペパン  | ちゃんぽん 春巻き<br>きゅうりの中華あえ                      | 豚肉<br>さつまいも<br>かまぼこ<br>春巻き        | 牛乳                  | にんじん<br>たまねぎ<br>きくらげ<br>きゅうり                          | キャベツ<br>きゅうり                 | コッペパン<br>油<br>ちゃんぽん麺<br>ごま油<br>さとう        |    | 628<br>24.1 | 800<br>30   |
| 24火      | ごはん     | とりごぼう汁 いわしの生姜煮<br>ゆかりあえ ソードゼリー              | 鶏肉<br>厚揚げ<br>いわし生姜煮               | 牛乳                  | にんじん<br>ごねぎ<br>乾燥赤しそ                                  | ごぼう<br>ごぼう<br>ごぼう<br>キャベツ    | 米<br>油<br>ソーダゼリー                          |    | 638<br>23.1 | 748<br>26.5 |
| 25水      | 麦ごはん    | ポークカレー コールスローサラダ                            | 豚肉                                | 牛乳                  | にんじん<br>たまねぎ<br>おろしりんご<br>とうもろこし                      | グリンピース<br>キャベツ               | 米<br>麦<br>油<br>じゃがいも<br>さとう               |    | 598<br>18.8 | 740<br>22.4 |
| 26木      | コッペパン   | ポテトスープ トマトオムレツ<br>メロン チョコ大豆クリーム             | 鶏肉<br>トマトオムレツ                     | 牛乳                  | にんじん<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>メロン                         |                              | コッペパン<br>油<br>じゃがいも<br>チョコクリーム            |    | 629<br>25   | 808<br>31.2 |
| 27金      | ごはん     | 中華スープ 酢豚                                    | つくね<br>豚肉                         | 牛乳                  | にんじん<br>ごねぎ<br>ピーマン                                   | もやし<br>たけのこ<br>たまねぎ          | 米<br>油<br>はるさめ<br>てん粉<br>さとう              |    | 605<br>23.1 | 748<br>28   |
| 30月      | ジャンバラヤ  | マカロニスープ<br>野菜コロッケ 塩もみきゅうり                   | 合挽肉<br>ウインナー<br>とり肉               | 牛乳                  | ピーマン<br>にんじん<br>トマト<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>きゅうり |                              | 米<br>油<br>マカロニ<br>コロッケ                    |    | 601<br>21.4 | 764<br>26.3 |

※都合により献立内容を変更することがあります。

- ★献立表では、「ごんにやく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。
- ★献立名に(中)とついているものは、中学校のみの献立です。

## 6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、ご家庭でも身近なことから食育に取り組んでみてください。