

令和7年度 6月学校給食献立表

6月給食目標 よくかんで 味わって食べよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日 曜	行事など		こんだめい 献立名	あか		みどり		き		ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目		
				おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）						
	たんぱくしつ	むきしつ 無機質		ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質 g	（加工品）					
			さかなにく 魚・肉・大豆	たいず 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・小魚	かいそう 海藻	いろこ 色の濃い野菜	たやさい その他野菜・きのこ・果物	こくろい 穀類・いも類	るい さとう	ゆし 油脂			
2月			ごはん 牛乳	牛乳					ごはん			594		
			じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉			にんじん	玉ねぎ,ごぼう,干しいいたけ,えだまめ	じゃがいも,こんにゃく,三温糖	油	酒,醤油,薄口,みりん,煮干し	25.7		
			三色あえ	かまぼこ			チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	720		
			手作りふりかけ	かつお節	しらす干し,あおのり		ふりかけをごはんにかけて食べよう	三温糖	ごま油,ごま	醤油,酒,みりん	31.1			
3火			ごはん 牛乳	牛乳			しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん		塩,カレー粉,ソース,	656	カレールー（小麦）		
			ポークカレー	ぶた肉,大豆			にんじん,トマト	しめじ,グリンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油	醤油,カレールー,とりがら	20.7		
			ビーンズサラダ	ハム,ひよこまめ			にんじん	えだまめ,キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,薄口,こしょう	795		
			カラフルゼリー & フルーツ					みかん,パイナップル,バナナ	さくらんぼゼリー			25.1		
4水	給食なし													
5木	か み か み 献 立 ゝ か み ご た え の あ る 食 べ 物 が 入 っ て い ま す ゝ		ごはん 牛乳	牛乳					ごはん			668		
			鶏肉と大豆の揚げがらめ	とり肉,大豆					かたくり粉,三温糖	油	塩,酒,醤油,みりん	29.1		
			切干大根のおかかあえ	かつお節			にんじん,こまつな	切干しだいこん,もやし,きゅうり			醤油,みりん	816		
			じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ			にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	35.3		
6金			ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			578	ちくわ（卵）		
			牛肉とごぼうの甘辛炒め	牛肉			にんじん	ごぼう,干しいいたけ,玉ねぎ,れんこん,えだまめ	三温糖	油	酒,醤油,薄口,みりん	23.2		
			磯香あえ	ちくわ	きざみのり	にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ	三温糖		醤油,薄口	714			
			荳わかめ入りかきたま汁	たまご	くきわかめ	にんじん,こまつな	えのきたけ,玉ねぎ	かたくり粉		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	28.1			
9月			ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			632			
			きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ						油		28.8		
			こんにゃくの炒め物	ぶた肉			にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,三温糖	油	酒,薄口,みりん	787		
			みそけんちん汁	とり肉,あつ揚げ,みそ			にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,干しいいたけ	じゃがいも	ごま油	酒,塩,煮干し	36.6		
10火			ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			615			
			鶏の梅マヨネーズ焼き	とり肉				ねり梅		卵不使用マヨネーズ	醤油,酒,みりん	28.5		
			かみかみサラダ	大豆			にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	醤油,酢	737		
			そぼろ汁	豚ひき肉,とうふ			にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ		油	塩,酒,薄口,かつお節	31.7		
11水			ミニミルクパン 牛乳	牛乳				ミルクパン		塩,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ,	609	パン（小麦・乳）		
			夏野菜のミートスパゲティ	牛ひき肉			にんじん,青ピーマン	にんにく,なす,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	デミグラスソース,ソース,ブイヨン,こしょう,からスープ	23.0	スパゲティ（小麦）	
			かみかみ野菜チップス				にんじん		さつまいも,じゃがいも	油	塩	839		
			ツナサラダ	ツナ			にんじん	きゅうり,キャベツ,とうもろこし		ドレッシング		30.8		
12木			ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			594	ワンタン（小麦）		
			豚キムチ炒め	ぶた肉			にんじん,ねぎ	はくさいキムチ,キャベツ,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味	25.2		
			のり塩ポテト		あおのり				じゃがいも	オリーブ油	塩	721		
			ワンタンスープ	とり肉			チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.7		
13金			ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			611	パン粉（小麦）		
			枝豆入りみそマヨつくね	とりひき肉,豚ひき肉,みそ				玉ねぎ,しょうが,えだまめ	パン粉,かたくり粉,三温糖	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,薄口	24.6		
			野菜炒め	ウインナー			にんじん,アスパラガス	キャベツ,もやし		油	塩,こしょう,薄口	746		
			春雨のすまし汁	とうふ,かまぼこ			にんじん,ねぎ	玉ねぎ,しいたけ	はるさめ		塩,薄口,酒,こんぶ,かつお節	29.6		
16月			麦ごはん 牛乳	牛乳/とうふ,豚ひき肉			しょうが,にんにく,玉ねぎ,	麦ごはん		酒,豆板醤,からスープ,	680			
			スタミナ麻婆豆腐	豚レバー,赤みそ,みそ			にんじん,にら	干しいいたけ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	ごま油	醤油,中華味,甜面醬	31.6		
			バンバンジーサラダ	蒸しささみ			にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	ねりごま,ごま油	醤油,酢	847		
			ナッツいりこ	大豆	かたくちいわし				三温糖	アーモンド	醤油,みりん	39.3		
17火			牛そぼろと枝豆ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			581			
				牛ひき肉				しょうが,ごぼう,干しいいたけ,えだまめ	三温糖	油	酒,塩,醤油,薄口,みりん	27.4		
			高野豆腐の卵とじ	たまご,高野どうふ,とり肉			こまつな,にんじん	玉ねぎ,しめじ	三温糖	油	酒,薄口,醤油,みりん	709		
			なすと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ			にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	32.7		
18水			ミルクパン 牛乳	牛乳				ミルクパン			599	パン（小麦・乳）		
			鶏肉のチーズ焼き	とり肉	粉チーズ						塩,こしょう,酒,パセリ	27.2	チーズ（乳）	
			人参とコーンのサラダ	ツナ			にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,こしょう	801	マカロニ（小麦）	
			パスタスープ	ベーコン			にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,キャベツ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	白ワイン,塩,こしょう,ブイヨン,薄口,とりがら	35.2		

