令和７年６月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日２００㎖ が１本つきます。

波佐見町立学校給食センター

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