



2025年6月2日(月)

2025年6月3日(火)

2025年6月4日(水)

2025年6月5日(木)

2025年6月6日(金)

2025年6月7日(土)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	6
清酒(純米酒)	1
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	12
にんじん	6
むきえだまめ(冷凍)	6
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6
上白糖	0.5
【あおさのすまし汁】	
あおさ(素干し)	0.3
だいこん	20
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	5.3
本みりん	0.8
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	20
牛ひき肉	20
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2.0
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	4
赤みそ	8
かたくり粉	2.3
水	60
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【チンゲンサイの中華和え】	
だいこん	40
チンゲンツァイ	20
上白糖	1.7
米酢	2.5
ごま油	0.6
こいくちしょうゆ	3.5
ごま(いり)	1
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖の南蛮焼き】	
さわら	70
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	5
トウバンジャン	0.13
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アヲ入釜、乾)	3
にんじん	10
油揚げ	8
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3
上白糖	3
だし(削り節・昆布だし)	20
【おおさかしろなのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
はくさい	20
おおさかしろな	20
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 1/2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【イタリアンスパゲッティ】	
スパゲッティ ※ベスト食・きざみ小	30
スパゲッティ※上記形態以外	60
オリーブ油	1.5
豚モモ(脂肪なし)	20
玉葱	30
なす	15
にんじん	10
青ピーマン	5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.36
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	12
ウスターソース	3.3
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【三度豆とコーンのサラダ】	
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	18
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【★乳 ソフト元気ヨーグルト】	
ソフト元気ヨーグルト	70

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
じゃがいも	40
厚揚げ	40
玉葱	40
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.4
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2
清酒(純米酒)	3
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛肉と大豆のカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂身付き)	30
じゃがいも	40
大豆(国産、ゆで)	12
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.5
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	12
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	100
【キャベツのバジル風味サラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	1.5
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
バジル(粉)	0.03
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	23.6
塩分(g)	1.5

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	22.2
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	34.6
脂質(g)	23.3
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	16.1
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	666
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	16.2
塩分(g)	1.7

エネルギー(kcal)	666
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	16.2
塩分(g)	1.7

6 月



学校給食献立表



2025年 6月9日(月)

2025年 6月10日(火)

2025年 6月11日(水)

2025年 6月12日(木)

2025年 6月13日(金)

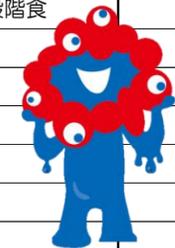
代休

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ガパオライス【タイ料理】】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	25
鶏若鶏肉ひき肉	25
玉葱	60
ぶなしめじ	20
青ピーマン	10
赤ピーマン	10
ごま油	3
にんにく	0.8
オイスターソース	2.7
こいくちしょうゆ	4.4
本みりん	2.8
上白糖	0.5
黒こしょう	0.03
ナンプラー	2.1
バジル(粉)	0.1
かたくり粉	2.5
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
ソフト豆腐	30
キャベツ	30
にんじん	20
えのきたけ	10
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.7
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150
【黄桃(缶)】	
㊮(缶詰、黄肉種、果肉)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	4
ゆず(果汁、生)	0.7
【土佐和え】	
油揚げ	9
はくさい	45
えのきたけ	10
かつお加工品(かつお節)	0.5
うすくちしょうゆ	2.5
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	8
【とうがんのみそ汁】	
とうがん	40
にんじん	10
こまつな	20
ぶなしめじ	10
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【★乳 鮭のクリームシチュー】	
しろさけ	40
白ワイン	1.2
玉葱	40
にんじん	20
じゃがいも	40
さんどまめ(冷凍)	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
有塩バター	1.2
綿実油	1.7
牛乳	22
クリーム(乳脂肪)	6
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	15
とうもろこし(か-礼冷凍)	5
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【酢豚】	
豚ひれ	45
しょうが	1
清酒(純米酒)	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
かたくり粉	10.5
なたね油	5
にんじん	20
玉葱	40
たけのこ(水煮)	18
青ピーマン	10
ごま油	1
上白糖	2.4
米酢	1.8
食塩	0.45
こいくちしょうゆ	4.2
トマトケチャップ	6
水	40
【チンゲンサイのスープ】	
キャベツ	30
チンゲンツァイ	20
じゃがいも	30
えのきたけ	10
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.7
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150
【ミyakミyakの味付けのり】	
ミyakミyakの味付けのり ※基本食	1袋
きざみのり ※段階食	3



エネルギー(kcal)	648
たんぱく質(g)	26.3
脂質(g)	20.1
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	621
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	20.9
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	632
たんぱく質(g)	26.9
脂質(g)	16.4
塩分(g)	2.7

6 月



学校給食献立表



2025年 6月23日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【もずく入りじゅーしー】	
水稻穀粒(精白米)	80
むきえだまめ(冷凍)	5
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	6
昆布つくだ煮	6
清酒(純米酒)	0.3
上白糖	0.8
本みりん	0.5
食塩	0.05
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	120
【ゴーヤチャンプルー】	
豚モモ(脂肪なし)	40
まぐろ缶詰(水煮ルーカット)	18
玉葱	40
もやし(細)	25
木綿豆腐	30
にがうり	15
にんじん	15
食塩	0.2
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	1
【あおさのすまし汁】	
あおさ(素干し)	0.25
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	5.2
本みりん	0.8
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

エネルギー (kcal)	589
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	13.7
塩分 (g)	2.7

2025年 6月24日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	60
【★乳 タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	0.5
にんにく	0.5
玉葱	5
ヨーグルト(全脂無糖)	16
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.04
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
【豚肉と野菜のスープ】	
豚モモ(脂身付き)	10
じゃがいも	30
キャベツ	30
チンゲンツァイ	20
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	665
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	24.3
塩分 (g)	2.9

2025年 6月25日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのポパイ揚げ】	
たら	70
食塩	0.1
清酒(純米酒)	1
薄力粉	12
ほうれんそう(冷凍)	6
うすくちしょうゆ	1
水	6
なたね油	6
【オクラの梅風味あえ】	
オクラ	20
はくさい	40
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
練り梅	0.9
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
油揚げ	8
こまつな	30
にんじん	10
れんこん	15
つきこんにやく	10
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	654
たんぱく質 (g)	33.0
脂質 (g)	19.8
塩分 (g)	2.2

2025年 6月26日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 炒り豆腐 ◎卵】	
木綿豆腐	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
玉葱	40
にんじん	20
干し椎茸	0.5
さんどまめ(冷凍)	10
たまご(冷凍)	18
ごま油	1
こいくちしょうゆ	4
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2
本みりん	0.9
食塩	0.1
削り節	0.8
水	40
【なすとみょうがのごまじゃこあえ】	
なす	30
きゅうり	20
みょうが	10
ちりめんじゃこ	3
上白糖	1.5
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.3
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【牛ひじきそば(ふりかけ)】	
牛ひじき肉	15
清酒(純米酒)	0.3
干ひじき(steril/釜、乾)	1
しそ葉	0.6
綿実油	0.6
上白糖	2.2
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1

エネルギー (kcal)	647
たんぱく質 (g)	29.4
脂質 (g)	21.7
塩分 (g)	2.6

2025年 6月27日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【和風カレー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
油揚げ	12.8
玉葱	60
にんじん	20
葉ねぎ	5
ぶなしめじ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレー粉	0.3
カレールウ	13
こいくちしょうゆ	1.5
昆布だし	0.4
削り節	2
水	70
【だいこんの甘酢あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
上白糖	2.7
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
【黄桃(缶)】	
缶詰(缶詰、黄肉種、果肉)	40

エネルギー (kcal)	665
たんぱく質 (g)	27.5
脂質 (g)	20.5
塩分 (g)	2.9

