

令和7年度

6月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	月	麦ごはん	牛乳	あさり入り中華丼 ニラとどうふのスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、あさり、鶏肉、絹豆腐、ヨーグルト	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、しめじ、ニラ	麦ごはん、油、片栗粉、ごま油	625	797	
								29.4	35.9	
								16.9	19.8	
3	火	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 切干大根のごま和え 豆乳みそ汁	牛乳、さば、豆乳、みそ	しょうが、切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、白菜、たまねぎ	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま、さつまいも	626	805	
								23.0	28.1	
								21.4	25.1	
4	水	ごはん	牛乳	豚肉のトマトソースマリネ スープ煮	牛乳、豚肉、鶏肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト、りんご、大根、パセリ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、じやがいも	584	753	
								26.7	33.0	
								17.3	20.3	
5	木	ごはん	牛乳	だし巻き玉子 いそか和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳、だし巻き玉子、のり、豚肉、厚揚げ	もやし、小松菜、にんじん、しょうが、たまねぎ、こんにゃく	ごはん、砂糖、じやがいも、片栗粉	577	739	
								24.3	29.5	
								18.4	21.2	
6	金	ごはん	牛乳	カミカミかき揚げ 肉うどん	牛乳、カミカミかき揚げ、豚肉、かまぼこ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、小松菜、ねぎ	ごはん、油、米粉うどん、砂糖	631	810	
								23.0	27.8	
								20.2	23.8	
9	月	ごはん	牛乳	イカメンチカツ ナムル うずら卵入りジャジャンどうふ	牛乳、イカメンチカツ、豚肉、厚揚げ、うずら卵	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま油、油、片栗粉	645	853	
								24.8	30.9	
								23.2	29.2	
10	火	ごはん	牛乳	酢鶏 白身魚だんごの中華スープ ソーダゼリー	牛乳、鶏肉、白身魚のつみれ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきだけ、チングンサイ	ごはん、片栗粉、油、じやがいも、砂糖、ソーダゼリー	627	777	
								21.7	26.4	
								15.6	16.4	
11	水	ごはん	牛乳	ますのマヨマスタード焼き 粉ふきいも 具だくさんトマトスープ	牛乳、ます、ポークワインナー	にんにく、どうもろこし、パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト	ごはん、マヨネーズ、じやがいも、オリーブ油、デミグラスソース	598	784	
								24.4	29.9	
								15.3	18.2	
12	木	ごはん	牛乳	赤魚のごまみそだれ 五目煮豆 さっぱり豚汁	牛乳、赤魚、赤だしみそ、大豆、昆布、豚肉、うす揚げ	しょうが、たけのこ、にんじん、こんにゃく、いんげん、大根、キャベツ、えのきだけ、ねぎ	ごはん、砂糖、ごま、片栗粉	588	760	
								30.3	37.5	
								17.3	20.1	
13	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツ杏仁	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイン、黄桃、バナナ	麦ごはん、油、じやがいも、小麦粉、バター、カレールウ、ゼリー、杏仁豆腐	721	933	
								20.3	25.1	
								20.8	24.8	
16	月	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 太きゅうりのサラダ 塩こうじ汁	牛乳、ハンバーグ、豚肉、うす揚げ	太きゅうり、にんじん、キャベツ、とむろこし、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、ごま、ドレッシング	618	806	
								25.6	32.1	
								20.3	24.7	
17	火	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳、大豆、かたくちいわし、鶏肉、さつま揚げ、鶏卵	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、小松菜、枝豆	ごはん、片栗粉、油、砂糖、ごま、じやがいも	628	812	
								27.4	34.3	
								20.4	24.3	
18	水	ごはん	牛乳	フライドチキン ブロッコリーソテー かぼちゃのボタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、かぼちゃ	ごはん、片栗粉、米粉、油、じやがいも、バター	668	860	
								23.3	28.5	
								23.6	28.5	
19	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 五目スープ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ、たくあん、たけのこ、白菜、もやし、みかん	麦ごはん、油、砂糖、ごま油	613	746	
								27.0	32.6	
								17.4	20.2	
20	金	ごはん	牛乳	やさいのチヂミ キャベツヒツナのサラダ 厚揚げのみそ汁 キャンディチーズ	牛乳、ツナ、厚揚げ、みそ、チーズ	チヂミ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、小松菜、ねぎ	ごはん、油	649	784	
								19.6	23.2	
								24.6	26.4	
23	月	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ きゅうりのしょうゆづけ めめた汁 しそひじき佃煮	牛乳、子持ちししゃも、豚肉、うす揚げ、みそ、しそひじき佃煮	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、だいこん、白菜	ごはん、油、砂糖、ごま油、さつまいも	624	766	
								22.6	26.3	
								20.3	22.1	

24日(火)↓ 中学校 代休のため給食なし ↓

24	火	ごはん	牛乳	春巻き ミニトマト 塩ラーメン	牛乳、春巻き、豚肉	ミニトマト、しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、チングンサイ、ねぎ	ごはん、油、ラーメン	691		
								18.7		
								16.5		
25	水	ごはん	牛乳	タンドリーチキン 小松菜とコーンのソテー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、しめじ、どうもろこし、小松菜、キャベツ	ごはん、じやがいも、オーリーブ油、油、米粉、バター	615	865	
								22.5	33.7	
								21.4	31.2	
26	木	ごはん	牛乳	ちくわの香り揚げ くきわかめの炒めもの 鶏肉と野菜のうま煮	牛乳、ちくわ、豚肉、くきわかめ、鶏肉	しょうが、こんにゃく、にんじん、ピーマン、だいこん、たけのこ	ごはん、じやがいも、天ぷら粉、油、砂糖、ごま、ごま油	607	799	
								23.6	29.7	
								19.6	24.2	
27	金	ごはん	牛乳	高野どうふと野菜のみそ炒め たまご入りトックスープ	牛乳、高野どうふ、豚肉、みそ、鶏肉、鶏卵	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、にんじん、チングンサイ	ごはん、油、ごま油、ごま、トック、砂糖	612	791	
								29.1	36.1	
								17.9	21.1	
30	月	ごはん	牛乳	ハムチーズカツサンド コールスローサラダ スープカレー	牛乳、ハムカツチーズサンド、鶏肉、大豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、どうもろこし、セロリー、ににく、しょうが、たまねぎ、しめじ、いんげん	ごはん、油、オリーブ油、砂糖、じやがいも、カレールウ	651	870	
								18.1	21.9	
								23.1	29.6	

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。