

令和7年 6月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名		エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学年	中学校	1 群：魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群：牛乳・ 小魚・海藻	3 群： 緑黄色野菜	4 群：その他の野菜・果物	5 群：穀類・ いも類・砂糖	6 群：油脂
沖縄 (じゅうしい マーミナーウサチ)	2(月)	じゅうしい 牛乳 レタススープ かぼちゃコロツケ マーミナーウサチ	671kcal 22.8g	799kcal 26.7g	ぶたにく ベーコン ツナ(まぐろ)	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ かぼちゃ	しょうが レタス たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう はるさめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま
	3(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ガーリックチキン きんぴらごぼう	615kcal 32.2g	733kcal 38.5g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ にんにく こんにやく ごぼう	こめ さとう	ごま ごまあぶら
こつこつ	4(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 めざしの素焼き (小1中2尾) 小松菜のおかか和え	619kcal 31.1g	766kcal 42.2g	とりにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし	ぎゅうにゅう いわし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	5(木)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオローズ たま 玉ねぎサラダ マヨネーズ風ドレッシング さつまいもスティック	640kcal 24.7g	753kcal 29.1g	ベーコン とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん	たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ にんにく たけのこ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら あぶら マヨネーズ ふう ドレッシング
カムカム 世界の味 中国	6(金)	ごはん 牛乳 豚汁 もずくのかき揚げ 千草和え	622kcal 22.6g	742kcal 26.5g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく ぶなしめじ だいこん れんこん たまねぎ もやし	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
	9(月)	ごはん 牛乳 野菜スープ 肉みそ コールスローサラダ	630kcal 24.5g	753kcal 29.0g	チキンウインナー ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら
旬 うめ 世界の味 インド	10(火)	ごはん 牛乳 クイッティオスープ ぶたにく あつあ こうみいた あお 豚肉と厚揚げの香味炒め 青うめゼリー	615kcal 22.0g	726kcal 25.9g	ベーコン あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ しょうが にんにく	こめ クイッティオ あおうめゼリー	あぶら ごまあぶら
	11(水)	ナン 牛乳 キーマカレー 焼きウインナー (小1 ちゅう ほん アスパラサラダ マヨネーズ風ドレッシング)	606kcal 29.5g	773kcal 38.8g	ぶたにく だいず チキンウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり	ナン じゃがいも	マヨネーズ ふう ドレッシング あぶら
世界の味 韓国	12(木)	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン きゅうりのキンムチム	620kcal 26.8g	740kcal 31.8g	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
	13(金)	あか ぎゅうにゅう とうふ しる 赤じごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さけ て や あ 鮭の照り焼き キャベツのごま和え	605kcal 31.3g	718kcal 36.8g	とうふ あぶらあげ みそ さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんじん あおねぎ ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごま
お誕生日	16(月)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 いわし や こまつな 鰯のかば焼き 小松菜とキャベツのおひたし	627kcal 24.2g	749kcal 28.6g	とうふ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
	17(火)	ごはん 牛乳 カレーポークビーンズ くき れいとろ 茎わかめサラダ 冷凍パイ	624kcal 24.6g	739kcal 29.0g	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
旬 うめ 旬	18(水)	ごはん 牛乳 オニオンスープ とりにく あ かぼちゃと鶏肉のごまがらめ たくあん和え	605kcal 21.3g	721kcal 24.9g	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり たくあん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
	19(木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 や しょう ちゅう こ うめあ 焼きしゅうまい (小2 中3個) きゅうりの梅和え	633kcal 28.1g	773kcal 34.4g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しろねぎ きゅうり キャベツ うめ	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら
とうがんと こつこつ	20(金)	ごはん 牛乳 とうがんのスープ わふう 和風ハンバーグ ジャーマンポテト	615kcal 23.6g	729kcal 27.5g	かまぼこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ パセリ	とうがん たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ さとう でんぶん じゃがいも	
	23(月)	ひじきごはん 牛乳 なすのみそ汁 さわらしおや さい あ もの 鰯の塩焼き チンゲン菜ともやしの和え物	601kcal 30.5g	712kcal 35.9g	あぶらあげ とうふ みそ さわら チキンハム	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ なす たまねぎ もやし	こめ さとう	
	24(火)	ごはん(減量) 牛乳 クイッティオのジャージャー麺 あ もの あじつ キャベツとツナの和え物 味付けのり	613kcal 22.6g	730kcal 26.5g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ クイッティオ さとう	あぶら
	25(水)	ごはん 牛乳 八宝菜 はるま す もの 春巻き きゅうりの酢の物	670kcal 23.4g	778kcal 27.2g	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ えだまめ きゅうり	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま
	26(木)	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ	617kcal 20.4g	736kcal 23.8g	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
	27(金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 あまず やさい いそか あ ホキの甘酢がけ 野菜の磯香和え	602kcal 25.8g	718kcal 30.5g	とうふ ほき ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
	30(月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 さば や 鯖のしょうが焼き キャベツのおひたし	661kcal 27.2g	783kcal 31.9g	とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう	
	学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料：乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)					

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」
「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」の
みなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を
使用予定です。

玉ねぎ 青ねぎ じゃがいも

★3・6・9・1 2・1 3・1 9・2 3・3 0日には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が
作られたみそ（大路みそ）を使用予定です。