

令和7年 6月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料							
			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)			
			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	2(月)	じゅうしい 牛乳 レタススープ かぼちゃコロケ マーミナーウサチ	671kcal 22.9g	799kcal 26.8g	ぶたにく ベーコン ツナ(まぐろ)	こんぶ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あおねぎ	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 じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま
かむかむ	3(火)	ごはん 牛乳 たまごのみそ汁 ガーリックチキン きんぴらごぼう	616kcal 31.3g	734kcal 37.4g	あぶらあげ とうふ みそ とりく 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 かむかむ	4(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 めざしの素焼き 小松菜のおかか和え	617kcal 31.2g	763kcal 42.4g	とりく 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 こまつな	たまねぎ こんにやく えんどうまめ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
かむかむ 旬:ピーマン	5(木)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロース たまねぎサラダ さつまいもスティック	634kcal 24.7g	751kcal 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 ほしいいたけ 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
	6(金)	ごはん 牛乳 豚汁 もずくのかき揚げ 干草和え	621kcal 22.5g	741kcal 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
旬の味 (うめ)	10(火)	ごはん 牛乳 クイツィオスープ 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 クイツィオ あおうめゼリー	あぶら ごまあぶら
世界の味 (インド)	11(水)	ナン 牛乳 キーマカレー 焼きウイナー アスパラサラダ	604kcal 30.1g	777kcal 39.6g	ぶたにく だいち チキンウイナー 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
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 きゅうりのキムチム	620kcal 26.8g	741kcal 31.8g	とうふ とりく 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 赤じそごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 さけ て や 鮭の照り焼き キャベツのごま和え	604kcal 31.5g	717kcal 37.2g	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
食育の日	16(月)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 鰯のかば焼き 小松菜とキャベツのお浸し	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
お誕生日	17(火)	ごはん 牛乳 カレーポークビーンズ き 茎わかめサラダ 冷凍パイン	636kcal 25.6g	755kcal 30.2g	ぶたにく だいち チキンハム	ぎゅうにゅう くわかめ	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
旬の味 (新玉ねぎ)	18(水)	ごはん 牛乳 オニオンスープ 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
旬の味 (うめ)	19(木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きしゅうまい きゅうりの梅和え	633kcal 28.1g	772kcal 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
旬の味 (とうがん)	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	
こつこつ	23(月)	ひじきごはん 牛乳 なすのみそ汁 さわらしおや 鱈の塩焼き チンゲン菜ともやしの和え物	600kcal 30.5g	711kcal 35.9g	あぶらあげ とうふ みそ さわら チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ほしいいたけ なす たまねぎ もやし	こめ さとう	
	24(火)	ごはん 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 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 ほしいいたけ たまねぎ キャベツ	こめ クイツィオ さとう	あぶら
	25(水)	ごはん 牛乳 八宝菜 はるま 春巻き きゅうりの酢の物	669kcal 23.4g	777kcal 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 はるさめ こむぎこ	あぶら ごま
	26(木)	こめこ 米粉のハヤシライス 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 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 鯖のしょうが焼き キャベツのおひたし	660kcal 27.4g	782kcal 32.2g	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。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシ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

しょうが にんにく きゅうり

じゃがいも 玉ねぎ えんどう豆 キャベツ チンゲン菜 小松菜 青ねぎ ほうれん草 なす 大根