

令和7年 6月

学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

	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	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	672kcal 23.0g	800kcal 26.9g	ぶたにく ベーコン ツナ(まぐろ)	こんぶ ぎゅうにゆう	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	618kcal 31.3g	737kcal 37.5g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゆう	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 カムカム	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	615kcal 31.1g	760kcal 42.3g	とりにく あつあげ さかなすりみ かつおぶし	ぎゅうにゆう 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		
カムカム	5(木)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロース 玉ねぎサラダ さつまいもスティック	615kcal 24.6g	733kcal 29.0g	ベーコン とうふ ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゆう	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	
	6(金)	ごはん 牛乳 豚汁 もずくのかき揚げ 千草和え	622kcal 22.5g	742kcal 26.5g	ぶたにく とうふ みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゆう 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	チキンウィンナー ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	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 クイッティオスープ 豚肉と厚揚げの香味炒め 青うめゼリー	616kcal 20.3g	728kcal 23.7g	ベーコン あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゆう	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	
世界の味 インド	11(水)	ナン 牛乳 キーマカレー 焼きウィンナー アスパラサラダ	607kcal 30.1g	781kcal 39.6g	ぶたにく だいず チキンウィンナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゆう	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	あぶら 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 きゅうりのキンムチム	620kcal 26.8g	740kcal 31.8g	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゆう 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 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 31.6g	717kcal 37.2g	とうふ あぶらあげ みそ さけ かまぼこ	ぎゅうにゆう	あかしそ 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 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	ぎゅうにゆう 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 基わかめサラダ 冷凍パイン	636kcal 25.6g	755kcal 30.2g	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゆう 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	
	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	とりにく	ぎゅうにゆう	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 や 焼きしゅうまい きゅうりの梅和え	633kcal 28.1g	773kcal 34.4g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	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 とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	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 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 ぎゅうにゆう	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 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)	ぎゅうにゆう 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 春巻き きゅうりの酢の物	669kcal 23.4g	778kcal 27.2g	ぶたにく いか	ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう	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	603kcal 25.8g	719kcal 30.5g	とうふ ほき ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゆう 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	660kcal 27.5g	783kcal 32.2g	とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゆう 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。						

今月の地場野菜

🦷 6月4日～10日は歯と口の健康週間 🦷

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

にんにく 玉ねぎ 青ねぎ

じゃがいも キャベツ