



れいわねん  
令和7年 6月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつうえきょうどうちょうりじょう  
上天草市立上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	とうもろこし ご飯	牛乳	かき玉汁 焼きソイぎょうざ きのこの中華和え	こめ あぶら でんぶん こむぎこ 小麦粉 バター さとう とうもろこし ごま ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ もやし きぬさや しめじ エリンギ ほうれんそう	636 22.3
3	火	お押し麦ごはん	牛乳	シーフードカレー きくらげサラダ あじさいゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 いか ハム たこ チーズ アガー	たまねぎ キャベツ レタス にんじん きくらげ ぶどう果汁 りんご果汁 いちご果汁	655 19.8
4	水	●虫歯予防の日 かみごたえを あげたパン	牛乳	ひじきスパゲティ かみかみサラダ	まる 丸パン さとう コーンフレーク スパゲティ ごま油 ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ ひじき とりにく さきいか てんぷら 焼き豚 チーズ	にんじん にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり	644 25.6
5	木	●虫歯予防の日 かみごたえを あげたパン	牛乳	なえうじき 苗植え時期のみそ汁 みりん干し パンサンス	こめ むぎ 米 麦 さとう さつまいも はるさめ ごま ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ いわし 鯛 ハム	たまねぎ えのきだけ きゅうり もやし キャベツ こまつな	614 25.8
6	金	まる丸パン	牛乳	とうふ豆乳ポタージュ むぎっこハンバーグ かみかみかりんとう	まる 丸パン さとう 米粉 さつまいも ジャガイモ パン粉 むぎ 麦 アーモンド ごま あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン とうふ 豆乳 チーズ 牛肉 ぶたにく 肉たまご ちりめん	たまねぎ しょうが コーン パセリ	695 26.0
9	月	もち麦ごはん	牛乳	こじる 豚のしょうがやき きゅうちゃんづけ	こめ むぎ 米 麦 さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 たいす とうふ ぶたにく 油揚げ	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり	655 29.4
10	火	ぶちまる麦ごはん	牛乳	つるつるスープ ビビンバ とうもろこし	こめ むぎ 米 麦 さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく かまぼこ ぎゅうにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく チングンサイ ほうれんそう コーン	650 27.0
11	水	ココアパン	牛乳	だんごじる 団子汁 いわし梅の香揚げ ねばねばサラダ	ココアパン 小麦粉 あぶら 白玉粉	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ いわし とりにく 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ ねぎ オクラ コーン きゅうり しめじ	576 24.2
12	木	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 かぼちゃの煮物 ミニトマト	こめ 米 さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ちくわ とりにく わかめ 厚揚げ	しいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ にんじん トマト	663 25.8
13	金	まる丸パン	牛乳	トマトシチュー お魚サラダ メロン	まる 丸パン さとう じゃがいも でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ たら	たまねぎ にんじん えのきだけ トマト パセリ キャベツ メロン たまねぎ きゅうり しょうが コーン	535 22.3
16	月	ごはん	牛乳	まろやか 麻婆なす えだまめサラダ	こめ 米 さとう でんぶん ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ぶたにく ツナ	なす たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ えだまめ しょうが にんにく	636 26.9
17	火	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 夏そぼろ ぶどう	こめ 米 さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ とうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ぶどう キャベツ えだまめ にんじん	634 25.4
18	水	黒糖パン	牛乳	うどん かみかみかき揚げ ごまドレサラダ	こくとう 黒糖パン あぶら うどん麺 小麦粉 ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ わかめ さきいか いか だいす たまご	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ トマト きゅうり キャベツ	643 26.8
19	木	ふるさとくまさんティー ごはん	牛乳	ぱりじる 鶏汁 たれおに かばや 太刀魚蒲焼き風 さら玉ドレッシング和え	こめ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく とうふ 豆腐 太刀魚 ハム	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	629 20.6
20	金	●夏至(21日) たいよう 太陽のパン	牛乳	ボトフ オーロラサラダ	まる 丸パン さとう バター アーモンド 小麦粉 じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり いんげん コーン	571 19.3
23	月	あじたび 味の旅 ●沖縄懸念の日 セルフタコライス	牛乳	もずくスープ ゴーヤチャンプルー	こめ オリーブオイル さとう ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ もずく かつお節 ベーコン チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えのきだけ レタス にんにく トマト にがうり	618 23.4
24	火	ごはん	牛乳	なすのみそ汁 魚の照り焼き オクラのおかか和え	こめ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ あかうお かつお節 あおさ	えのきだけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり オクラ	558 24.5
25	水	セルフ クリームサンド	牛乳	ピーフン汁 手作り春巻き	コッペパン さとう ピーフン はるさめ でんぶん ゼリー あぶら はるまきの皮	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ぶたにく だいす なま生クリーム	たまねぎ にんじん しいたけ えのきだけ キャベツ みかん たけのこ パイン ももレモン果汁 バナナ	580 19.1
26	木	たこナッツピラフ	牛乳	ラーメン風スープ もやしとニラのナムル 夏の実ゼリー	こめ カシューナツツ オリーブ油 魚そうめん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 たこ や ぶた 焼き豚	たまねぎ エリンギ パセリ コーン もやし きくらげ キャベツ にんじん なす ねぎ にら	596 24.8
27	金	コッペパン	牛乳	トマ玉スープ 豆腐のマヨネーズ焼き スタミナサラダ	コッペパン さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご ベーコン とうふ チーズ ぶたにく かつお節	にんじん たまねぎ ねぎ あおさ コーン キャベツ にんにく レタス きゅうり	638 25.9
30	月	●夏越しの祓え ごはん	牛乳	真だくさんみそ汁 みなづき や 水無月焼き 茅の輪パイン	こめ パン粉 でんぶん さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ ぶたにく とりにく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ しそ にんじん えのきだけ ねぎ えだまめ コーンパイン	652 26.2

※献立は都合により変更することがあります。

6月は食育月間です。  
6月4日の虫歯予防デーにあわせて『かみかみ』食材と献立を多くいれて います。