



6月こんだてひょう



令和7年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(バ-グ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
2	げつ	●麦ごはん		○きのこ ^{たまご} のスープ ◆肉団子の甘酢あん ^{にくだんご あま酢}	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とり ^{とり} にく たまご にくだんご	なめこ しめじ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ たけのこ ピーマン	635 24.3
3	か	炒 ^炒 フィッシュバーガー ^{コッパパン}		○ブラウンスープ ◆林 ^林 フライ・ノック ^{ノック} 外 ^外 タルソース ◆レタス・★パイン	まるパン あぶら じゃがいも ノンエッグタルタルソース バター なまクリーム	ホキフライ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく パイン	616 23.9
～歯と口の健康週間～ 6/4～6/10				○豚肉と野菜のピリッとうま煮 ◆かみかみ酢もの	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ いか	にんじん えだまめ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	641 24.6
4	すい	●麦ごはん		○さ ^さ ぶ汁 ^{じゅう} ◆鶏 ^{とり} の味噌 ^{みそ} ころばかし ●まだか漬 ^{つけ}	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とり ^{とり} にく てんぷら だし (いりこ) あつあげ みそ だいず こんぶ	にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ ごぼう きぬさや しょうが	614 25.5
5	もく	●麦ごはん		○高 ^{こう} 野 ^や 豆腐 ^{とうふ} の卵 ^{たまご} とし ◆焼きししゃも ^{やき ししゃも} ◆梅 ^{うめ} あえ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とり ^{とり} にく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ ししゃも かつおぶし	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり うめ	596 24.7
9	げつ	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレーのルウ ◆海藻 ^{かいそう} サラダ 一食 ^{いっしょく} いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり ^{とり} にく いりこ くきわかめ わかめ あかかえでのり いとかんてん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	640 22.2
10	か	◆揚げパン		○豆 ^{まめ} のミネストローネ ★じゃことナッツのサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも アーモンド オリーブゆ くらさとう	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あかいんげんまめ ちりめん チーズ あおえんどうまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく キャベツ きゅうり	604 22.1
11	すい	●麦ごはん		○ダブルマーボー ◆バンバンジーサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とり ^{とり} にく だいず	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり トマト	606 24.1
12	もく	●麦ごはん		○けんちん汁 ^{じゅう} ◆さば ^{さば} の煮つけ ◆ごま酢あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん しょうが もやし きゅうり ねぎ	639 28.3
13	きん	●コーンごはん		○うすらの鶏 ^{とり} のすまし汁 ^{じゅう} ◆かぼちゃフライ ◆グリーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう かぼちゃフライ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ うすらたまご ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ)	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	610 21.5
16	げつ	鶏 ^{とり} そぼろ丼 ^{どん} (■麦ごはん)		○のっぺい汁 ^{じゅう} ■鶏 ^{とり} そぼろ丼 ^{どん} の具 豆乳 ^{とうにゅう} ムース	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とり ^{とり} にく たまご だし (かつおぶし) だいず あつあげ とうにゅうムース	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ	667 26.9
17	か	セルフドッグ (コッペパン)		○コーンスープ ◆ウインナー ◆コールスローサラダ	コッペパン さとう あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり	635 24.8
18	すい	●麦ごはん		○ちゃんぽん ◆焼きぎょうざ ◆カリカリきゅうり	こめ むぎ あぶら スパゲティ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゅうり	606 21.4
ふるさとくまさんデー ～こうさまち～				○キムチ豚汁 ^{じゅう} ◆タラのにらソースかけ ◆ピーマンの昆布 ^{こんぶ} あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だし (いりこ) たら こんぶ	キムチ にんじん だいこん ごぼう にんにく ねぎ にら ピーマン キャベツ	619 27.5
19	もく	●麦ごはん		■ハヤシライスのルウ ◆コロコロビーンズサラダ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト えだまめ きゅうり コーン	655 24.4
23	げつ	●チキンピラフ		○キャベツのスープ ◆カップコロッケ ◆ミニトマト	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう パンこ	とり ^{とり} にく ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ぎゅうにく	たまねぎ コーン にんじん えだまめ キャベツ えのきたけ だいこん こまつな トマト	637 24.3
24	か	炒 ^炒 カレーパ ^パ ン (コッペパン)		○ラビオリスープ ◆カレーミートビーンズ ★すいか	コッペパン ラビオリ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン えだまめ すいか にんにく	641 28.7
25	すい	●麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ^{じゅう} ◆四色 ^{よんしき} なます 一食 ^{いっしょく} 納豆 ^{なっとう}	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とり ^{とり} にく なっとう	にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう だいこん きゅうり きくらげ	618 23.6
26	もく	●麦ごはん		○みそ汁 ^{じゅう} ◆豆腐 ^{とうふ} ハンバ ^{ハンバ} ー ^の にんにく ^{にんにく} ソース ◆こんにゃくの酢 ^す の物 ^{もの}	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だし (いりこ) わかめ とうふハンバーグ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ きゅうり にんにく えだまめ	612 22.5
27	きん	●麦ごはん		○中華スープ ◆ホキとレバーのナッツあえ ミニみかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう とり ^{とり} にく ホキ とりレバー	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン	653 27.6
30	げつ	●ゆかりごはん		○サラダうどん ◆野菜 ^{やさい} かき揚げ チーズ	こめ むぎ うどん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とり ^{とり} にく チーズ	しそ トマト レタス きゅうり コーン やさいかきあげ	651 19.8

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります