



# 令和7年度 6月予定献立表

宇城市学校給食センター



ひ		よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	パインパン			めんたいこスパゲティ あまなつサラダ スパイシーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン めんたいこ いか こなチーズ いりだいず	パインパン さとう スパゲティ バター あぶら カシューナッツ アーモンド	パインアップル たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ マッシュルーム きゅうり あまなつみかん	<b>歯と口の健康週間</b> 6月4日から10日は、【歯と口の健康週間】です。よく噛んで食べることや、食後の歯磨きを怠らないに行うなど、歯に優しい生活を心がけましょう！ 
3	か	むぎごはん			かぼちゃとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう わかめ あげ こうやどうふ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ ピーマン	
6月4日～10日は 歯と口の健康週間 【かみかみ献立を入れています♪★印がついている献立です。】									
4	すい	むぎごはん			かみかみカレー ナタデココポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも ピーチゼリー カクテルゼリー	セロリ ごぼう にんじん パイン たまねぎ えだまめ みかんかん リンゴピューレ ももかん りんご ナツコ	 よく噛んで食べるためには、噛み応えのある食べ物を選ぶことも大切です。ごぼう、小魚、いか、ナッツ、たこなど、よく噛まなければ食べることのできないものを取り入れています。
5	もく	むぎごはん			そぼろに いかのすみそあえ きわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いか わかめ かつおぶし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん えだまめ カットこんにやく しいたけ キャベツ きゅうり	
6	きん	たこめし			かきたまじる あじのたつたあげ1きれ レモンあえ	たこ あげ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ かつおぶし こんぶ あじたつたあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ごぼう にんじん だいこん えだまめ しいたけ たまねぎ ほうれんそう キャベツ レモン	
9	げつ	しょくばん			コンソメスープ ごぼうのメンチカツ じゃことチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ ごぼうのメンチカツ ちりめん	パン さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん レタス きゅうり コーン レモン	<b>他県の料理：愛知</b> 今月は愛知県のみそカツの登場です。赤みそにんにくやみりんを加えて作る甘いみそだれをとんカツにかけます。
10	か	もちむぎごはん			こうやどうふのたまごじ はるさめのすのもの たづくり	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ ちくわ ハム いりこ	こめ もちむぎ じゃがいも ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ カットこんにやく いんげん きゅうり キャベツ	
11	すい	むぎごはん			ぶたじる しおさば こなつなのごまネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ さば オーシャンキング	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズふうドレッシング ごま	カットこんにやく にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな キャベツ	
まごわやさしい和食の日 ま：あつあげ ご：ごま わ：ひじき、のり や：やさしい き：ツナ し：しいたけ い：じゃがいも									
12	もく	むぎごはん			だいのりいそに のりかつサラダ にくみそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あつあげ かつてん ツナ かつおぶし ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ねりごま ごまあぶら ごま	カットこんにやく にんじん のり しいたけ いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ	 19日：くまさんデー 今月は、熊本県産のアスパラガスを使ってサラダを作ります。アスパラガスは、疲労回復効果のあるアスパラギン酸を含んでいます。彩もきれいなので、目でもおいしく食べられますね♪ 
13	きん	わかめごはん			タイピーン かりかりきゅうり ひごしゅうまい	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ しゅうまい	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり つぼづけ しょうが	
16	げつ	しょくばん			やさしいスープに オムレツ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ カクテルウィナー ひよこまめ ハム	しょくばん さとう オリーブゆ マカロニ マヨネーズふうドレッシング	にんじん セロリ キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ レモン	
17	か	むぎごはん			じゃがいものごまみそしる いわしのかぼすに さきいかとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ いわしかぼすに するめ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	<b>他県の郷土料理：愛知県のみそカツ カツを食べて中体連を応援しよう！</b>
18	すい	むぎごはん			うおそうめんじる みそかつ うめかつおあえ	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ うおそうめん かつおぶし トンカツ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	
ふるさとくまさんデー：アスパラガス									
19	もく	むぎごはん			ハヤシライス アスパラとポテトのサラダ トマトゼリー（ミニ）	ぎゅうにゅう ぎゅうにく サラダチキン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま マヨネーズふうドレッシング さとう トマトゼリー	セロリ にんじん たまねぎ りんごピューレ しめじ えだまめ マッシュルーム アスパラガス レタス	<b>6月は食育月間</b> みなさんは毎日食べている食事についてどれだけ知っていますか？おうちで食べるごはん、学校の給食がどのようにしてできているのか、どんな食材が使われているかなど、自分の身の回りの食について考えてみましょう。また、おうちのひとと一緒に食事をしたり、食についてたくさん話してほしいと思います（▽▽）
20	きん	ひじきごはん			あおさじる にくづめめいなり ナッツあえ	とりにく あげ ひじき こんぶ ぎゅうにゅう にくだんご かつおぶし	こめ あぶら さとう アーモンド ねりごま	えだまめ にんじん しいたけ あおさ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	
23	げつ	カットコッペパン			かぼちゃのクリームスープ キーマカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにく だいず だいずミート	パン さとう あぶら こめ コーン えだまめ ピーマン りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン えだまめ ピーマン	
24	か	むぎごはん			わかめスープ きびなごサクサクあげ1び アスパラのバターソテー	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン あつあげ きびなごサクサクあげ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら バター	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ アスパラガス コーン	 今日の給食は ○○が出たよ！
25	すい	むぎごはん			しおにくじゃが ごまじゃこかいそうサラダ いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす さつまあげ かいそう なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しらす いんげん キャベツ	
26	もく	むぎごはん			にらたまスープ マーボーなす レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ ぶたにく だいずミート	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう レモンゼリー	にんじん たまねぎ にら ねぎ きくらげ なす たけのこ	
27	きん	あぶらあげと しょうがのごはん			しらたますましじる はるまき まめひじきサラダ	あげ ぎゅうにゅう とうふ ツナ かまぼこ かつおぶし こんぶ ひじき だいず	こめ むぎ さとう しらたま あぶら マヨネーズふうドレッシング	しょうが えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	 今日の給食は ○○が出たよ！
30	げつ	カットまるパン			ミネストローネ グリルチキン タルタルサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー だいず グリルチキン ヨーグルト	パン さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも でんぶん マヨネーズふうドレッシング	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ カットトマト コーン りんごピューレ レタス	

◆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。ご了承ください。

