



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(ページュ) ○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 ^{たけのこ} のスープ ◆肉団子 ^{にくだんご} の甘酢あん | こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう | ぎゅうにゅう とうふ とり ^{たまご} 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 | 刨 ^刨 フィッシュバーガー ^{コッパハン} | | ○ブラウンスープ ◆ ^{ホエイ} ・ ^{ノイグ} 外 ^外 クルース ◆レタス・★パイナップル | 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 | | ○さば ^{さば} 汁 ◆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 ^{てんぷら} にく だし (いりこ) | 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 | | ○高野豆腐 ^{こうやとうふ} の卵 ^{たまご} とし ◆焼きししゃも ◆梅あえ | こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう でんぶん | ぎゅうにゅう とり ^{たまご} にく だし (かつおぶし) こうやとうふ 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} | | ■チキンカレーのルー ◆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 ^{いりこ} 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 くるざとう | 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 | | ○ダブルマーマー ◆バンバンジーサラダ | こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とり ^{みそ} 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 ^{けんちん} ◆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 | | ○うずらの卵 ^{たまご} のすまし汁 ◆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 うずらたまご 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 ^{のっぺい} ■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 でんぶん さとう | ぎゅうにゅう とり ^{たまご} にく 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 |
| 19 | もく | ●麦ごはん | | ○キムチ豚汁 ^{豚汁} ◆タラのにらソースかけ ◆ピーマンの昆布あえ | こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん 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 |
| 20 | きん | ハヤシライス ^{麦ごはん} | | ■ハヤシライスのルー ◆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 ^{たまご} 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 | 刨 ^刨 カレーパン ^{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 ^{うま煮} ◆四色なます 一食 ^{いっしょく} 納豆 | 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 ^{なっとう} にく | 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 ◆豆腐 ^{とうふ} ハバーガー ^の にんにく ^に クルース ◆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 ^{ホキ} にく 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 ^{チーズ} にく | 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