



学校給食献立予定表

こんげつ
今月は

せっしゅ
カルシウム摂取や

はくちけんこうかんがこんだて
歯・口の健康を考えた献立です。

令和7年6月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいちしなさいん 廿日市市内産 しょうよてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる 	赤(あか) おもに体をつくる 	緑(みどり) おもに体の調子を整える 		
2・月	こめこのハヤシライス 牛乳 キャベツとツナのサラダ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	583 706	1.9 2.4
3・火	ごはん 牛乳 とりにくのあまからやき だいこんなます ふのみそしる		ごはん さとう あぶら じゃがいも ふ	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ	572 689	1.9 2.4
4・水	ごはん 牛乳 ちくぜんに きりぼしだいこんのごまずあえ		ごはん じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ しらすばし	さやいんげん にんじん こんにゃく れんこん ごぼう なましいたけ きりぼしだいこん こまつな	569 684	1.4 1.8
☆ 5・木	コッペパン 牛乳 きんときまめのトマトに フルーツのヨーグルトあえ		パン オリーブあぶら さとう	牛乳 きんときまめ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ★にんじん にんにく トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) なつみかん(缶)	587 781	2.2 2.8
♡ 6・金	ごはん 牛乳 こいわしのからあげ(広島県沿岸部) キャベツのゆかりあえ とうふじる		ごはん でんぷん あぶら	牛乳 こいわし とうふ わかめ	キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	593 731	1.5 1.7
9・月	かみかみシーフードカレー 牛乳 ごぼうのマリネ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 いか えび まぐろのみずに	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが ごぼう こまつな	591 732	1.9 2.4
10・火	ツイストパン 牛乳 よしわのまいたけスパゲティ かみかみサラダ		パン(さとう バター) スパゲティ あぶら しろうま べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ハム しらすばし こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ しめじ にんにく ほうれんそう キャベツ	572 739	2.6 3.5
🔊 11・水	ごはん 牛乳 たちうおのたつたあげ うめおかかあえ ひじきのものに		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 たちうお かつおぶし ひじき さつまあげ とりにく	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし うめ さやいんげん にんじん ごぼう こんにゃく	699 858	1.9 2.6
12・木	コッペパン 牛乳 じゃがいものクリームに ハムサラダ		パン じゃがいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ こまつな	553 695	2.7 3.4
🔊 13・金	とりそぼろごはん 牛乳 ほうれんそうとだいののおひたし とうふのあかだし		ごはん さとう	牛乳 とりにく だいず かつおぶし とうふ わかめ あかみそ みそ	コーン たけのこ みつば ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	565 695	3.2 4.0
16・月	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー レタスのスープ		ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しょうが にんにく レタス えのきたけ	568 686	2.1 2.8
♡ 17・火	ごはん 牛乳 くれのにくじゃが(呉市) きゅうりのすのもの		ごはん じゃがいも さとう しろうま	牛乳 ぎゅうにく しらすばし ちくわ わかめ	たまねぎ しらたき きゅうり	566 681	1.8 2.4
18・水	ごはん 牛乳 さばのしおやき キャベツのこんぶあえ もずくじる		ごはん あぶら ながいも	牛乳 さば こんぶ もずく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	575 770	1.4 1.9
🔊 19・木	セルフポテトサンド 牛乳 だいずのカレースープ いりこ		パン(はいが さとう バター) じゃがいも べにばなあぶら さとう オリーブあぶら (マヨネーズ)	牛乳 まぐろのみずに だいず ベーコン かえりいりこ	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ チンゲンサイ	633 764	2.6 3.3
20・金	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにごみ もやしのナムル		ごはん さとう あぶら でんぷん しろうま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ なましいたけ しょうが もやし なら	588 764	2.0 2.5
23・月	ごはん 牛乳 とりにくとやさいのみそいため ピーマンのあえもの		ごはん さとう でんぷん あぶら しろうま ごまあぶら	牛乳 とりにく なまあげ あかみそ しらすばし	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん なましいたけ しょうが ビーマン もやし	574 750	1.7 2.3
24・火	ミニパインパン 牛乳 しょうゆラーメン ごぼうのちゅうかサラダ		パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ	(パイン) にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう えだまめ きゅうり	694 913	3.6 4.6
🔊 25・水	ごはん 牛乳 いりどうふ こまつなのおかかあえ		ごはん あぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく ひじき たまご わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな もやし	578 754	1.8 2.5
26・木	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン こふきいも ミネストローネ		パン あぶら マーマレード さとう じゃがいも	牛乳 とりにく だいず ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト(缶)	583 736	2.9 3.6
27・金	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに キャベツのしらすあえ		ごはん さとう でんぷん	牛乳 とりにく なまあげ わかめ しらすばし	たまねぎ にんじん さやいんげん ほしいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし	587 709	1.7 2.3
30・月	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに きゅうりのしおもみ じゃがいものみそしる		ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく とうふ みそ	たまねぎ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	573 745	1.9 2.6

※ () はパン・ごはんに入っている材料, [] は1食用小袋使用, ____ は冷凍食品および加工食品とその材料, ~~~~~ は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生まで申し出ください。
※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
🔊 卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「ひじきの煮物」です。

「ひじきの煮物」

《材料は5人分 () 内は切り方》

ひじき……………35(g)

にんじん(せん切り)……1/4本

ごぼう(せん切り)………1/7本

油揚げ(せん切り)………1枚

さとう……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1と1/3

みりん……………小さじ1

油……………小さじ2

《作り方》

①ひじきはさっと洗いに付けてもどす。

②油揚げは油ぬぎし、縦半分に切って、せん切りにする。

③なべに油を熱し、ごぼう・にんじんをいため、ひじきをいためて、さとう・しょうゆ・みりんを加え煮る。(こげそうな場合は水を少し入れる。)

④ひじきに味がついてきたら油揚げを入れる。