令和７年度

６月　学校給食献立予定表

廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう 黄（き）ねつや力のもとになる	赤（あか）体をつくる	緑（みどり）体の調子をととのえる	食塩相当量（グラム）目標量（小）2.0g未満（中）2.5g未満	野菜の量（グラム）目標量（小）100ｇ（中）120ｇ
2・月	ごはん　牛乳　にくどうふ きゅうりとかまぼこのすのもの	こめ　さとう　こめあぶら	牛乳　ぶたにく　やきどうふ わかめ　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　ごぼう なましいたけ　いとこんにゃく えのきたけ　ねぎ　きゅうり	1.5 2.1	114 154
3・火	ミニパインパン　牛乳 ごぼうのスパゲティ ツナサラダ	パン　スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら　さとう	牛乳　ベーコン ツナ	（パイン）　にんじん　ねぎ たまねぎ　ごぼう　しめじ にんにく　キャベツ　きゅうり	2.4 3.0	116 156
4・水	たこめし　牛乳 はりはりづけ さつまじる ★郷土料理の日（三原市）	こめ　さとう　こめあぶら ごまあぶら　さつまいも	牛乳　たこ　あぶらあげ ちくわ　こんぶ　とりにく とうふ　みそ	にんじん　ごぼう　みつば きりぼしだいこん　こんにゃく もやし　ほうれんそう　ねぎ	2.8 3.7	66 88
5・木	コッペパン　牛乳 ポークビーンズ かみかみサラダ 歯と口の健康週間「かむかむ献立」	パン　こめあぶら　じゃがいも さとう　ごま べにばなあぶら	牛乳　だいず　ぶたにく かえりいりこ	たまねぎ　にんじん　にんにく トマト缶　キャベツ　きゅうり コーン	2.2 3.0	123 166
6・金	ごはん　牛乳　ちくわのカレーあげ こんにゃくのピリからいため もずくとながいものすましじる	こめ　こむぎこ なたねあぶら　さとう　ごま ながいも	牛乳　ちくわ　ぶたにく もずく　とうふ	こんにゃく　しめじ　ねぎ たまねぎ　にんじん えのきたけ	2.3 3.0	26 35
9・月	ごはん　牛乳 なまあげのちゅうかに くきわかめともやしのナムル	こめ　こめあぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん ごま	牛乳　とりにく　なまあげ くきわかめ　しらすぼし	にんじん　たけのこ　たまねぎ ほししいたけ　チンゲンサイ しょうが　きくらげ　もやし	1.8 2.3	129 173
10・火	ごはん　牛乳 こいわしのからあげ キャベツのしそふうみ　６がつのみそしる ★今月のみそ汁	こめ　でんぷん　なたねあぶら	牛乳　こいわし　とうふ わかめ　みそ	キャベツ　にんじん しそ　たまねぎ　にら なましいたけ	1.8 2.3	80 108
11・水	ごはん　牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	こめ　ごまあぶら　さとう でんぷん　じゃがいも ワンタンのかわ	牛乳　ぶたにく　なまあげ みそ　あかみそ　とりにく	しょうが　にんにく　こまつな キャベツ　にんじん　きくらげ たまねぎ　チンゲンサイ	1.9 2.5	111 150
12・木	コッペパン　牛乳 チンゲンサイのクリームに ひじきとコーンのマリネ	パン　じゃがいも　こめこ さとう　べにばなあぶら	牛乳　とりにく　チーズ しろいんげんまめのペースト スキムミルク　ひじき　ハム	たまねぎ　にんじん　しめじ チンゲンサイ　さやいんげん コーン　ほうれんそう	2.5 3.2	115 155
13・金	ごはん　牛乳 じゃがいものそぼろに わかめのすのもの ★食べようデイ	こめ　こめあぶら　じゃがいも さとう　でんぷん	牛乳　とりにく　わかめ ちくわ　しらすぼし	たまねぎ　にんじん こんにゃく　さやいんげん きゅうり　もやし	1.6 2.0	107 144
16・月	ポークカレーライス 牛乳 えだまめとしらすのサラダ	こめ　じゃがいも　はちみつ バター　こめこ　さとう べにばなあぶら	牛乳　ぶたにく　ヨーグルト しらすぼし	たまねぎ　にんじん　しめじ にんにく　しょうが　キャベツ えだまめ	2.1 2.4	116 157
17・火	ミニこくとうパン　牛乳 しょうゆラーメン〔１食用ちゅうかめん〕 キャベツとハムのちゅうかあえ	パン（くろざとう） ちゅうかめん　ごま ごまあぶら　さとう	牛乳　ぶたにく　かまぼこ ハム	にんじん　たまねぎ　ねぎ もやし　にんにく　コーン キャベツ　きゅうり	3.1 4.3	125 169
18・水	ごはん　牛乳 こうやどうふのにもの わふうサラダ	こめ　こめあぶら　さとう べにばなあぶら	牛乳　こうやどうふ とりにく　さつまあげ ツナ	にんじん　たまねぎ　ごぼう ほししいたけ　さやいんげん キャベツ　きゅうり　コーン	1.6 2.0	121 163
19・木	ポテトサラダサンド〔１食用マヨネーズ〕 牛乳 ひよこまめのスープ	パン　じゃがいも　さとう マヨネーズ　オリーブあぶら	牛乳　ハム　ひよこまめ ぶたにく	キャベツ　にんじん たまねぎ　セロリ えのきたけ　パセリ	2.2 3.0	75 102
20・金	ごはん　牛乳 たちうおのてんぷら こまつなのおひたし　ごもくじる ★食育の日：和食の基本献立	こめ　こむぎこ　でんぷん なたねあぶら　さとう ごまあぶら	牛乳　たちうお　かつおぶし とりにく　あぶらあげ	こまつな　もやし　ごぼう たまねぎ　にんじん いとこんにゃく　ねぎ	1.4 1.8	92 124
23・月	ぶたにくどんぶり 牛乳　いもなます メロン ★郷土料理の日（長野県）	こめ　さとう　じゃがいも こめあぶら　ごまあぶら	牛乳　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ねぎ なましいたけ いとこんにゃく　メロン	1.2 1.6	92 124
24・火	ごはん　牛乳 かおりひきたつマーボーあつあげ こまつなともやしのナムル ★東小児童考案メニュー	こめ　じゃがいも　さとう ごまあぶら　でんぷん　ごま	牛乳　ぶたにく　なまあげ あかみそ　しらすぼし	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　にら　にんにく しょうが　こまつな　もやし	1.6 2.2	113 153
25・水	もぶりごはん 牛乳 きりぼしだいこんのごまずあえ　あかだし ★郷土料理の日（大竹市）	こめ　さとう　ごま ごまあぶら	牛乳　あぶらあげ　くろまめ しらすぼし　こんぶ　とうふ わかめ　ふ　みそ　あかみそ	にんじん　ごぼう　みつば ほししいたけ　キャベツ きりぼしだいこん　こまつな えのきたけ　たまねぎ　ねぎ	2.9 3.6	73 99
26・木	コッペパン　牛乳 サーモンフライ　グリーンポテト コンソメスープ	パン　こむぎこ　パンこ なたねあぶら　さとう じゃがいも	牛乳　さけ　ぶたにく	パセリ　キャベツ にんじん　たまねぎ しめじ　こまつな	2.7 3.4	72 98
27・金	ごはん　牛乳 **とうふのカレーいため** コロコロサラダ 卵除去食	こめ　こめあぶら　ごまあぶら さとう　べにばなあぶら	牛乳　とうふ　とりにく **たまご**　ツナ	にんじん　たまねぎ　キャベツ きくらげ　ねぎ　えだまめ コーン　きゅうり	1.8 2.3	98 132
30・月	ごはん　牛乳 とりにくととうふのチリソースいため ばんさんすう	こめ　さとう　ごまあぶら こめあぶら　でんぷん はるさめ　ごま	牛乳　とうふ　とりにく ハム	たまねぎ　にんじん　たけのこ しめじ　にんにく　しょうが もやし　きゅうり	2.1 2.9	98 132

＊（　）は、パン、ごはんに入っている材料、〔　〕は１食用小袋のものです。

＊詳しい材料が示してある、「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、担任の先生までお申し出ください。

＊食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。

＊都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

＊アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

＊17 日（火）１食用中華麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。