

# 令和7年6月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2月	わかめごはん	こめ わかめごはんのもと				
	とり肉のさらさあげ	とり肉 しょうが しょうゆ 塩こうじ こめ粉 かたくり粉 カレー粉 油	494	27.4	14.4	1.7
	ちくぜん煮	さとう みりん しょうゆ 酒 だし とり肉 いんげん しいたけ 里いも 大根 こんにゃく にんじん ごぼう	623	33.6	16.5	2.0
	とん汁	だし みそ 玉ねぎ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根	799	41.0	19.1	2.6
3月	ごはん / 黒糖ビーンズ	こめ / 黒糖ビーンズ				
	ぎょうざ / はっぼうさい	ぎょうざ / ぶた肉 酒 しょうが にんにく かたくり粉 はくさい にんじん たけのこ しいたけ もやし ごま油 はっぼうさいのもと しょうゆ がらスープ	473	20.2	14.7	1.7
	ワンタンスープ	ワンタン にんじん 玉ねぎ 大根 葉大根 コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	608	24.3	16.6	2.0
4月	ごはん / 歯と口の健康週間ゼリー	こめ / 歯と口の健康週間ゼリー				
	てり焼きごぼうバーグ	ごぼうバーグ さとう しょうゆ 酒 みりん かたくり粉	480	18.0	14.5	1.8
	いそ香あえ	たくあん もやし キャベツ きゅうり だし しょうゆ みりん のり	611	21.5	16.3	2.2
5月	さつまいものみそ汁	だし みそ とうふ 玉ねぎ 油あげ さつまいも 葉大根	787	26.5	18.3	2.7
	ごはん	こめ				
	サバのみそかけ	サバ 塩こうじ 酒 さとう みそ しょうゆ みりん	537	24.9	21.3	1.5
6月	きんぴらごぼう	油 ごぼう ぶた肉 いんげん だし さとう こんにゃく しょうゆ にんじん	659	28.7	22.6	1.8
	なめこのけんちん汁	だし こまつ菜 えのき なめこ 油あげ 大根 里いも 長ねぎ しょうゆ 塩 ごま油 みりん	894	37.5	29.0	2.3
	コッペパン / 味付き小魚	コッペパン / 味付き小魚				
7月	ハムカツ	ハムカツ 油 ソース	489	21.3	19.2	1.8
	イタリアンサラダ	きゅうり キャベツ ブロッコリー とり肉 コーン にんじん スツキーニ パプリカ イタリアンドレッシング	618	25.6	22.4	2.2
	ポークシチュー	にんじん 玉ねぎ じゃがいも トマト デミグラス いんげん ぶた肉 ワイン ルウ にんにく しょうが 油	780	30.9	27.0	2.7
8月	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	とりのてり焼き	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう	495	25.4	13.1	1.8
	まごわやさしい煮	切干大根 ひじき ごま油 こんにゃく さつまあげ 大豆 さとう しょうゆ だし しいたけ ごぼう 枝豆 ごま にんじん	614	28.6	14.0	2.2
9月	じゃがいものみそ汁	だし みそ じゃがいも わかめ 玉ねぎ もやし	821	37.8	17.0	2.8
	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー				
	イカのレモン煮	イカ しょうが 塩こうじ かたくり粉 こめ粉 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん 油	489	22.8	13.5	1.7
10月	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり こまつ菜	614	26.2	15.1	2.1
	あつあげのみぞれ汁	だし みそ あつあげ 玉ねぎ えのき 葉大根 大根	834	34.3	17.5	2.7
	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ 大豆 みそ さとう 油 しょうゆ テンメンジャン	509	25.9	15.5	1.5
11月	キムチスープ	にんにく しょうが ごま ナムルドレスッシング もやし キャベツ にんじん きゅうり	641	32.0	17.8	1.8
	オレンジ	がらスープ しょうゆ こしょう 塩 キムチ ニラ 大根 じゃがいも こんにゃく 玉ねぎ にんじん	851	40.5	21.0	2.3
	ごはん	こめ				
12月	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン ソース ケチャップ	506	19.0	17.6	1.6
	大根サラダ	大根 ツナ キャベツ きゅうり にんじん パプリカ スツキーニ もやし 玉ねぎドレスッシング	629	21.5	18.7	1.9
	コーンポタージュ	クリームコーン 玉ねぎ バター 牛乳 コーン ルウ 白いんげん こしょう 塩 コンソメ	856	28.5	23.8	2.5
13月	しょうゆラーメン	ゆでちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ				
	はるまき	油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう	534	18.7	23.9	2.0
	ブルーベリータルト	はるまき 油	659	22.7	28.3	2.5
16月	ごはん / 県民の日牛乳プリン	こめ / 県民の日牛乳プリン				
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	495	21.9	15.3	1.6
	肉じゃが	いんげん しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 だし しょうゆ さとう 油 みりん	623	26.0	16.7	2.0
17月	とりつみれ汁	だし みそ しょうが とうふ 大根 にんじん とりつみれ 葉大根 長ねぎ ごぼう	809	32.1	19.0	2.4
	ごはん / のりのつくだ煮	こめ / のりのつくだ煮				
	チキンカツ	チキンカツ 油 ソース	472	18.1	15.6	1.8
18月	ポテトサラダ	塩 酢 じゃがいも にんじん 枝豆 キャベツ マヨネーズ フレンチドレッシング コーン	593	20.5	17.3	2.0
	もやしのみそ汁	だし みそ もやし 油あげ 葉大根 大根 玉ねぎ こんにゃく	769	26.4	20.7	2.6
	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ				
19月	にんにく しょうが 枝豆 コンソメ ルウ ケチャップ 油 ソース	516	18.3	13.5	1.6	
	ひじきサラダ	きゅうり キャベツ ひじき ハム コーン にんじん 塩こんぶ 玉ねぎドレスッシング もやし	643	22.0	15.2	1.9
	サイダーゼリー	サイダーゼリー	844	27.4	17.5	2.4
20月	ごはん	こめ				
	サバのみりんぼし	サバのみりんぼし	475	25.9	17.0	1.5
	大豆のいそ煮	ぶた肉 にんじん 大豆 切干大根 葉大根 ひじき しいたけ 油 酒 みりん だし さとう しょうゆ	616	31.8	19.7	1.8
21月	ごまみそ汁	だし みそ ねりごま 大根 とうふ 玉ねぎ ほうれん草	803	39.2	22.8	2.2
	ココアあげパン	コッペパン 油 ココア さとう				
	ミートボール	ミートボール	467	18.7	20.5	1.4
22月	こまつ菜ソテー	こまつ菜 にんじん ウインナー コーン キャベツ コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン	600	22.9	24.2	1.8
	洋風おでん	にんじん 玉ねぎ はくさい 大根 コンソメ とり肉 ワイン 塩 こんにゃく がらスープ	803	30.2	31.2	2.5
	チキンライス / あじさいゼリー	こめ チキンライスのもと / あじさいゼリー				
23月	オムレツ	オムレツ	525	18.4	17.0	1.8
	チーズサラダ	コーン チーズ キャベツ パプリカ スツキーニ きゅうり にんじん とり肉 例アドレッシング	619	20.8	18.6	2.2
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー カレー粉 ルウ とり肉 葉大根 にんにく コンソメ	798	26.2	22.6	2.7
24月	ごはん	こめ				
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油	476	24.4	16.6	1.7
	のりサラダ	にんじん きゅうり キャベツ もやし とり肉 ナムルドレスッシング 酢 さとう しょうゆ のり ごま	631	32.0	19.6	2.2
25月	ぶた肉とこんさいのみそ汁	だし みそ 大根 ぶた肉 ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ	819	39.0	22.4	2.8
	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ルウ 油 にんにく しょうが				
	ソース コンソメ ケチャップ デミグラス りんご ワイン ぶた肉 いんげん	510	20.3	17.2	1.7	
26月	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉 にんじん キャベツ コーン もやし 玉ねぎドレスッシング	649	25.2	20.4	2.2
	チーズ	チーズ	849	30.9	23.5	2.8
	ごはん	こめ				
27月	スズキのチリソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 ケチャップ さとう 油 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース	488	26.1	15.8	1.8
	ピーマンのほそ切りいため	ぶた肉 塩こうじ 油 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン かき油 しょうゆ もやし がらスープ	612	30.2	17.0	2.1
	はるさめスープ	わかめ 酒 しょうが がらスープ 塩 しょうゆ はるさめ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン	809	37.4	21.3	2.5
28月	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム				
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油	504	20.7	22.1	1.5
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウインナー コーン キャベツ こまつ菜 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう	638	25.3	26.2	1.8
29月	マカロニのクリーム煮	にんじん 玉ねぎ 例アドレッシング マカロニ 牛乳 バター こめ粉 コンソメ 塩 白いんげん	830	31.9	32.6	2.4
	ごはん / 青うめゼリー	こめ / 青うめゼリー				
	くじらのなんばんづけ	くじら 長ねぎ しょうゆ 酢 さとう かたくり粉 こめ粉 油	482	20.3	13.7	1.7
30月	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ もやし こまつ菜 にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま	606	23.8	15.4	2.0
	ピリ辛みそ汁	だし みそ ニラ じゃがいも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチュジャン	828	33.0	17.9	2.7

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	159~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	108~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	----------------------------------	-------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------

# 令和7年6月予定献立表

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	たまご	乳	そば	エビ・カニ	落花生	アーモンド	クルミ	カシューナッツ	ごま	イカ	サケ	サバ	備考 代替持参など
2月	わかめごはん	こめ わかめごはんのもと													
	とり肉のさらさあげ	とり肉 しょうが しょうゆ 塩こうじ こめ粉 かたくり粉 カレー粉 油													
	ちくぜん煮 とん汁	さとう みりん しょうゆ 酒 だし とり肉 いんげん しいたけ 里いも 大根 こんにゃく にんじん ごぼう だし みそ 玉ねぎ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根													
3月	ごはん / 黒糖ピーンズ	こめ / 黒糖ピーンズ	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	ぎょうざ / はっほうさい	ぎょうざ / ぶた肉 酒 しょうが にんにく かたくり粉 はくさい にんじん たけのこ しいたけ もやし ごま油 はっほうさいのもと しょうゆ がらスープ	/	/	/	/	/	/	/	/	●	/	/	/	
	ワンタンスープ	ワンタン にんじん 玉ねぎ 大根 葉大根 コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう													
4月	ごはん / 歯と口の健康週間ゼリー	こめ / 歯と口の健康週間ゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	てり焼きごぼうバーグ	ごぼうバーグ さとう しょうゆ 酒 みりん かたくり粉									●				
	いそ香あえ さつまいものみそ汁	たくあん もやし キャベツ きゅうり だし しょうゆ みりん のり だし みそ とうふ 玉ねぎ 油あげ さつまいも 葉大根													
5月	ごはん	こめ													
	サバのみそがけ	サバ 塩こうじ 酒 さとう みそ しょうゆ みりん												●	
	きんぴらごぼう なめこのけんちん汁	油 ごぼう ぶた肉 いんげん だし さとう こんにゃく しょうゆ にんじん だし こまつ菜 えのき なめこ 油あげ 大根 里いも 長ねぎ しょうゆ 塩 ごま油 みりん									●				
6月	コッペパン / 味付き小魚	コッペパン / 味付き小魚	/	●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	ハムカツ	ハムカツ 油 ソース													
	イタリアンサラダ ポークシチュー	きゅうり キャベツ ブロッコリー とり肉 コーン にんじん スズキニ パプリカ イタリアンドレッシング にんじん 玉ねぎ じゃがいも トマト デミグラス いんげん ぶた肉 ワイン ルウ にんにく しょうが 油													
9月	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	/	●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	とりのてり焼き	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう													
	まごわやさしい煮 じゃがいものみそ汁	切干大根 ひじき ごま油 こんにゃく さつまいも 大豆 さとう しょうゆ だし しいたけ ごぼう 枝豆 ごま にんじん だし みそ じゃがいも わかめ 玉ねぎ もやし									●				
10月	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	イカのレモン煮	イカ しょうが 塩こうじ かたくり粉 こめ粉 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん 油										●			
	なっとうあえ あつあげのみぞれ汁	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり こまつ菜 だし みそ あつあげ 玉ねぎ えのき 葉大根 大根													
11月	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ 大豆 みそ さとう 油 しょうゆ テンメンジャン にんにく しょうが ごま ナムルドレスリング もやし キャベツ にんじん きゅうり									●				
	キムチスープ	がらスープ しょうゆ こしょう 塩 キムチ ニラ 大根 じゃがいも こんにゃく 玉ねぎ にんじん													
	オレンジ	オレンジ													
12月	ごはん	こめ													
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン ソース ケチャップ													
	大根サラダ コーンポタージュ	大根 ツナ キャベツ きゅうり にんじん パプリカ スズキニ もやし 玉ねぎドレスリング クリームコーン 玉ねぎ バター 牛乳 コーン ルウ 白いんげん こしょう 塩 コンソメ		●											
13月	しょうゆラーメン	ゆでちゅうかめん ぶた肉 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう													
	はるまき	はるまき 油													
	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト													
16月	ごはん / 県民の日牛乳プリン	こめ / 県民の日牛乳プリン	/	●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	●												
	肉じゃが とりつみれ汁	いんげん しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 だし しょうゆ さとう 油 みりん だし みそ しょうが とうふ 大根 にんじん とりつみれ 葉大根 長ねぎ ごぼう													
17月	ごはん / のりのつくだ煮	こめ / のりのつくだ煮	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	チキンカツ	チキンカツ 油 ソース													
	ポテトサラダ もやしのみそ汁	塩 酢 じゃがいも にんじん 枝豆 キャベツ マヨネーズ フライドポテト コーン だし みそ もやし 油あげ 葉大根 大根 玉ねぎ こんにゃく													
18月	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが 枝豆 コンソメ ルウ ケチャップ 油 ソース													
	ひじきサラダ	きゅうり キャベツ ひじき ハム コーン にんじん 塩こんぶ 玉ねぎドレスリング もやし													
	サイダーゼリー	サイダーゼリー													
19月	ごはん	こめ													
	サバのみりんぼし	サバのみりんぼし												●	
	大豆のいそ煮 ごまみそ汁	ぶた肉 にんじん 大豆 切干大根 葉大根 ひじき しいたけ 油 酒 みりん だし さとう しょうゆ だし みそ ねりごま 大根 とうふ 玉ねぎ ほうれん草									●				
20月	ココアあげパン	コッペパン 油 ココア さとう		●											
	ミートボール	ミートボール													
	こまつ菜ソテー 洋風おでん	こまつ菜 にんじん ウィンナー コーン キャベツ コンソメ 塩 こしょう 油 ワイン にんじん 玉ねぎ はくさい 大根 コンソメ とり肉 ワイン 塩 こんにゃく がらスープ													
23月	チキンライス / あじさいゼリー	こめ チキンライスのもと / あじさいゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	オムレツ	オムレツ	●												
	チーズサラダ カレースープ	コーン チーズ キャベツ パプリカ スズキニ きゅうり にんじん とり肉 例外的に「レタ」 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー カレー粉 ルウ とり肉 葉大根 にんにく コンソメ													
24月	ごはん	こめ													
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油													
	のりサラダ ぶた肉とこんさいのみそ汁	にんじん きゅうり キャベツ もやし とり肉 フライドポテト 酢 さとう しょうゆ のり ごま だし みそ 大根 ぶた肉 ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ								●					
25月	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ ケチャップ デミグラス りんご ワイン ぶた肉 いんげん													
	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉 にんじん キャベツ コーン もやし 玉ねぎドレスリング													
	チーズ	チーズ		●											
26月	ごはん	こめ													
	スズキのチリソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 ケチャップ さとう 油 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース													
	ピーマンのほそ切りいため はるさめスープ	ぶた肉 塩こうじ 油 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン かき油 しょうゆ もやし がらスープ わかめ 酒 しょうが がらスープ 塩 しょうゆ はるさめ 玉ねぎ 大根 ニラ にんじん コーン													
27月	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム	/	●	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	かぼちゃフライ	かぼちゃフライ 油													
	ほうれん草ソテー マカロニのクリーム煮	ほうれん草 にんじん ウィンナー コーン キャベツ こまつ菜 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう にんじん 玉ねぎ グラタン ブロッコリー マカロニ 牛乳 バター こめ粉 コンソメ 塩 白いんげん												●	
30月	ごはん / 青うめゼリー	こめ / 青うめゼリー	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	くじらのなんばんづけ	くじら 長ねぎ しょうゆ 酢 さとう かたくり粉 こめ粉 油													
	こんぶあえ ピリ辛みそ汁	塩こんぶ キャベツ もやし こまつ菜 にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま だし みそ ニラ じゃがいも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチュジャン									●				

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◎だしや調味料に含まれる魚類は記載しておりません。