

6月分学校給食予定献立表

献立目標：よく噛んで食べよう/静岡県の味を知ろう

2025年 御前崎市学校給食センター												
日 / 曜日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス フ ー ン ク ・	欠食校	
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	ししつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			エネルギーたんぱく質 kcalg	
2月		ごはん	米								浜岡中 浜岡東小 北こ	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		ハンバーグのおろしソースがけ	砂糖 でん粉		鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが 大根	塩 香辛料 酒 しょうゆ みりん 酢			
		わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
		そくせきづけ		ごま				ぎゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩			
3月		むぎごはん	米 大麦								幼 476 17.6 小 593 22.3 中 730 26.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		チキンのチリソースあえ	でん粉	米油	鶏肉			にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん 料理酒 しょうゆ			
		すいぎょうざスープ	でん粉 砂糖 小麦粉	油	豚肉 鶏肉 大豆		人参 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ	しょうゆ 塩 中華だし だしスープ こしょう みりん 酒			
		チンゲンサイともやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま			チンゲン菜	もやし	しょうゆ 酢 塩			
4月	歯と口の健康週間	ごはん	米								幼 535 22.3 小 657 27.5 中 802 32.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		さわらのきのみあえ	でん粉 砂糖	落花生 くるみ 米油 ごま	鯖(さわら)				しょうゆ 酒 みりん			
		たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
		くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	豚肉	茎わかめ	人参 さやいんげん	エリンギ ごぼう	酒 しょうゆ 和風だし			
5月	歯と口の健康週間	げんまいいりひじきごはん	米 玄米 砂糖	菜種油	油揚げ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒		幼 458 19.8 小 580 25.5 中 697 30.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		とりにくのごまやき		ごま	鶏肉				塩 しょうゆ 酒			
		たまごとわかめのスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ エリンギ	コシメ 塩 こしょう しょうゆ			
		はりはりづけ	砂糖			塩昆布	人参	切り干し大根 きゅうり	しょうゆ 酢 塩 唐辛子			
6月	歯と口の健康週間	レーズンいりコッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩	○	はまおか幼	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		ボークチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			りんご	塩 こしょう ケチャップ ソース			
		とりにくとむぎのスープ	押麦	オリーブ油	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コシメ だしスープ			
		かぼちゃサラダ		ソイegg マヨネーズ	鰹(かつお)油漬け		かぼちゃ 人参	きゅうり	酢 塩 こしょう			
		ヨーグルト				ヨーグルト						
9月	歯と口の健康週間	ちゅうかめん	小麦粉								幼 533 23.7 小 699 30.1 中 882 37.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	油 米油	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 香辛料 塩			
		しょうゆラーメンスープ	砂糖	菜種油 油	焼豚 なんと		人参 チンゲン菜	もやし 根深ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	しょうゆ 酒 だしスープ 中華だし みりん 塩 こしょう			
		チンジャオロースー	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	にんにく しょうが だけのこ	しょうゆ 酒 オリーブソース みりん			
		ひとくちチーズ				チーズ						
10月	歯と口の健康週間	ごはん	米								北こ	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		いかのてりやき	砂糖		いか				しょうゆ みりん 酒			
		ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん だけのこ こんにゃく 干しいたけ 枝豆	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 昆布だし			
		こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ 塩			
11月	入梅献立	うめとえだまめのごはん	米 大麦					枝豆 梅	しょうゆ 酒		幼 491 20.1 小 597 24.4 中 724 28.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん			
		みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう	だし用削り節			
		いそかあえ				のり	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ			
12月	木	むぎごはん	米 大麦							○	幼 507 17.8 小 671 27.2 中 869 37.6	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		にこみたまご			卵				塩 しょうゆ みりん ケチャップ			
		えびとツナのカレー	じゃが芋	菜種油	えび 鰹油漬け	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ 塩 だしスープ コシメ			
		コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう			
13月	金	コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	はまおか幼	
		メイプルジャム	砂糖 メイプルシロップ			寒天						
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		とりにくのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	鶏肉		パセリ	レモン果汁	しょうゆ			
		マカロニいりコンソメスープ	マカロニ		ウインナー		人参	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう コシメ			
		ラタトゥイユ		オリーブ油	ベーコン		赤パプリカ 黄パプリカ トマト	なす スズキーニ 玉ねぎ にんにく	コシメ 塩 こしょう			
16月	ふるさと給食週間	むぎごはん	米 大麦								幼 532 19.8 小 653 24.3 中 797 28.9	
		ぎゅうにゅう				牛乳						
		ゆめさきぎゅうどんのぐ	砂糖	菜種油	牛肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
		あおさのみそしる			豆腐 みそ	あおさのり	人参	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
		あげじゃがいものそぼろあえ	じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	鶏肉 大豆		グリーンピース		酒 みりん しょうゆ 和風だし			

日 ／ 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス プ ー ン ・ フ ォ ー ク	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
17 火	ふ る さ と 給 食 週 間	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩酒		浜岡東小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かつおフライ	パン粉 小麦粉	米油	鯉				塩 こしょう		
		いりどうふ	砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉卵		人参 葉ねぎ	干しいだけ たけのこ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 加-粉		
		チンゲンサイのごまあえ	砂糖	ごま			チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ		
18 水	ふ る さ と 給 食 週 間	ごはん	米								はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりのからあげ	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
		にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
		こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
19 木	ふ る さ と 給 食 週 間	かつおめし	米 大麦 砂糖		鯉			しょうが	しょうゆ 酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はまなこさんあおのりいたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 塩 鯉だし しょうゆ 昆布だし		
		おがさまてんみそしる	じゃが芋		豚肉 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 根深ねぎ しいだけ	酒 だし用削り節		
		キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		
20 金	ふ る さ と 給 食 週 間	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳		茶	塩	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		けんないさんさつまいもコロッケ	さつま芋 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	大豆				塩		
		やさいととうふのスープ			ベーコン 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ	塩 こしょう コッソ		
		アスパラガスとコーンのサラダ						とうもろこし アスパラガス キャベツ	ごまドレッシング 塩		
		ミニトマト					ミニトマト				
23 月		うどん	小麦粉						塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんのちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
		カレーなんばんじる		菜種油	豚肉 油揚げ	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ 根深ねぎ りんご	酒 和風だし オリーブオイル ケチャップ ソース 塩		
		ゆでとうもろこし						とうもろこし	塩		
24 火		ごはん	米								御前崎小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばごまみりんじょうゆやき	砂糖	ごま	鯖(さば)				しょうゆ みりん		
		あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
		あかじそあえ			鯉削り節		赤しそ	キャベツ きゅうり	塩		
25 水	タイの料理	ごはん	米							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ガバオライスのぐ	砂糖	ごま油	豚肉 鶏肉		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	オリーブオイル オリーブオイル トマトソース しょうゆ		
		フォー	フォー		鶏肉		人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ もやし	酒 オリーブ 中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
26 木		だいこんときゅうりのサラダ	砂糖	ごま油				きゅうり 大根	しょうゆ 酢 塩		
		むぎごはん	米 大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
		さわにわん	春雨		豚肉		人参 葉ねぎ	大根 たけのこ 干しいだけ	酒 しょうゆ 塩 昆布だし だし用削り節		
27 金		もやしとこんぶのサラダ	砂糖	ごま油	鯉油漬け	昆布		もやし きゅうり	塩 しょうゆ 酢	○	
		つゆひかりいりまるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		茶	塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		シイラフライ	パン粉 小麦粉		シイラ				塩 こしょう		
		タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
		かぼちゃのスープに	じゃが芋	菜種油	ベーコン		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 コッソ		
30 月		フルーツミックス	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もも メロン りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁			
		むぎごはん	米 大麦								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたにくのコロコロしょうがやき	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
		とりだんごじる			鶏団子 豆腐 みそ	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	だし用削り節 酒		
月		ごぼうサラダ	砂糖	オリーブオイル	鯉油漬け		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 Iﾎﾟｰﾂ-650kcal たﾝﾊﾞｸﾞ質21～33g 中学生 Iﾎﾟｰﾂ-830kcal たﾝﾊﾞｸﾞ質27～42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL：86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

