



令和7年6月 献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			カロリー (kcal) タンパク(g)	
		きの食品	あかの食品	みどりの食品		
		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える		
2 (月)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ 厚揚げのみそ汁	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま さといも	牛乳 あじ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ だいこん	615 24.7
3 (火)	【虫歯予防デー・かみかみ献立】 赤じそごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 かみかみサラダ	こめ じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ さとう	とりにく 牛乳 ひらてん ひじき ちりめん	にんじん しょうが あかじそ れんこん いんげん だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう	631 25.6
4 (水)	ソフト麺ブラウンソースかけ 牛乳 ツナとキャベツのサラダ ソフトヨーグルト	ソフトめん さとう	あぶら だいたずバター ハヤシルウ	ぶたにく 牛乳 ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー パプリカ	656 31.3
5 (木)	【代満て献立】 代満て寿司 牛乳 豚肉のかりん揚げ 赤だし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	こうやどうふ 牛乳 ちくわ わかめ とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう きぬさや しょうが えのきたけ だいこん	647 24.1
6 (金)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	こめ さとう トッポギ	ごまあぶら	とりにく 牛乳 みそ ハム	にんじん にんにく いんげん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ もやし しょうが	595 23.6
9 (月)	ねぎ塩豚丼 牛乳 刻み大豆あえ いもけんぴパリッシュ	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら さつまいも	ぶたにく 牛乳 だいたず かまぼこ	キャベツ だいこん ブロッコリー にんにく たまねぎ もやし しろねぎ レモン	600 25.0
10 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ しそ昆布あえ 田舎汁	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら こんにゃく	グリルチキン 牛乳 あつあげ みそ さつまいも	にんじん しょうが たまねぎ こまつな ねぎ	589 27.0
11 (水)	坦々豆乳うどん 牛乳 茎わかめの酢のもの あじさいゼリー	うどん さとう かたくりこ ゼリー	ごま ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 とうりゅう ハム みそ	にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ きくらげ きゅうり たけのこ もやし とうもろこし しょうが	674 26.2
12 (木)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 おひたし 根菜のみそ汁	こめ さとう さといも	あぶら カレールウ	とりにく 牛乳 さば ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ たまねぎ ごぼう	648 24.1
13 (金)	チキンカレーライス 牛乳 マーマレードサラダ	こめ じゃがいも むぎ マーマレード	あぶら カレー	とりにく 牛乳 ハム	にんじん にんにく グリーンピース たまねぎ ブロッコリー はくさい だいこん	616 22.0
16 (月)	ウインナーと枝豆のピラフ 牛乳 トマトスープ ツナポテトサラダ	こめ じゃがいも	あぶら だいたずバター マヨネーズ	とりにく 牛乳 ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん チンゲンサイ トマト きゅうり とうもろこし	628 23.5
17 (火)	ごはん 牛乳 さけの南部焼き 酢みそあえ じゃがいものそぼろ煮	こめ さとう じゃがいも	ごま かたくりこ こんにゃく	さけ 牛乳 とりにく ちくわ みそ	にんじん しょうが こまつな キャベツ いんげん たまねぎ	620 31.0
18 (水)	【お誕生日給食】 しょうゆラーメン 牛乳 磯あえ 米粉の黒糖カップケーキ	ちゅうかめん さとう コーンスターチ こめこ ホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく 牛乳 やきぶた ハム わかめ	にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが ねぎ もやし きゅうり はくさい	683 28.6
19 (木)	シーホー豆腐丼 牛乳 かきたまスープ ーロゼリー (りんご)	こめ むぎ かたくりこ ゼリー	ごまあぶら さとう	ぶたにく 牛乳 たまご とうふ	にんじん しょうが トマト にんにく ねぎ きくらげ チンゲンサイ たまねぎ だいこん	625 26.5
20 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のさざれ焼き 卵の花の炒り煮 みそ汁	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ こめパンこ	とりにく 牛乳 あぶらあげ おから みそ	にんじん しょうが ねぎ にんにく こまつな キャベツ	674 26.2
23 (月)	【日本味めぐり献立～沖縄県～】 タコライス 牛乳 もずくスープ 冷凍パイン	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく 牛乳 だいたず チーズ もずく	にんじん にんにく トマト せりー たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし パイン	622 23.8
24 (火)	ごはん 牛乳 さごしの香味だれかけ のり酢あえ かみなり汁	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら かたくりこ	さごし 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ	にら しょうが にんじん だいこん ほうれんそう はくさい ねぎ ごぼう	588 27.1
25 (水)	ソフト麺トマトソースかけ 牛乳 あじさいサラダ むらさきもちチップス	ソフトめん さとう むらさきもちチップス	あぶら	ぶたにく 牛乳 ベーコン ハム	にんじん にんにく ピーマン たまねぎ トマト きゅうり あかキャベツ	637 27.9
26 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のすき煮 錦糸卵の梅おかかあえ	こめ こんにゃく さとう	あぶら 梅	とりにく 牛乳 あつあげ かつおぶし たまご	にんじん しょうが こまつな だいこん いんげん だいこん もやし うめ	602 25.7
27 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニのスープ煮 ハムサラダ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら マカロニ	ぶたにく 牛乳 きなこ ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	586 25.1
30 (月)	ごはん 牛乳 とびうおのフライ 千草あえ 五目煮豆	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	とびうおフライ 牛乳 とりにく ひじき だいたず こんぶ ちくわ	にんじん キャベツ パプリカ ごぼう こまつな いんげん	661 29.6

*学校給食摂取基準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。



毎日の給食の写真や
給食の情報を見る
ことができます。

