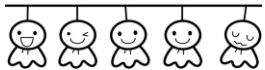


6月 詳細な献立表



今月の予定 6／2(月)濁川中給食なし
6／9(月)・10(火)・16日(月)・17日(火)給食なし

2025年6月 光晴学校給食センター



日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	塩もみ 春巻 ごはん じゃがいもの オイスター ソース煮 815kcal／29.7g	米						
	じゃがいもの オイスターソース煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	
	春巻		馬鈴薯でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 揚げ油	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	調味料に いかに エキスを
	塩もみ						キャベツ きゅうり		
	牛乳					牛乳			
3 日 (火)	ごはん	▽ ミルクデザート アーモンド あえ ますの 塩焼き ごはん 根菜汁 760kcal／33.3g	米						
	根菜汁		じゃがいも つきこんにゃく		油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	
	ますの塩焼き				ます				
	アーモンドあえ		砂糖	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
	◎ミルクデザート		砂糖 水あめ			牛乳 加糖れん乳			
	牛乳					牛乳			
4 日 (水)	ごはん	じゃがいもの きんぴら アーモンド入り ちりめんじゃこの 佃煮 ごはん チンゲン菜の スープ 800kcal／33.8g	米						
	チンゲン菜のスープ				木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		中双糖	アーモンド			ちりめんじゃこ		
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	揚げ油 米油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	
	牛乳					牛乳			
5 日 (木)	ごはん	チャプチェ ポーク シューマイ (2個) ごはん たまご入り 中華風 コーンスープ 759kcal／28.1g	米						
	たまご入り 中華風コーンスープ		でん粉	ごま油	卵 木綿豆腐		にんじん チンゲンサイ	ホールコーン たまねぎ クリームコーン	
	ポークシューマイ		パン粉 砂糖 馬鈴薯でん粉 小麦粉 水あめ		豚肉			たまねぎ しょうが	
	チャプチェ		はるさめ 砂糖	ごま油	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	
	牛乳					牛乳			
6 日 (金)	カレー味ごはん	アスパラと コーンの サラダ アップル シャーベット キーマカレー カレー味 ごはん 814kcal／27.1g	米	米油					
	キーマカレー		じゃがいも 米粉 砂糖 馬鈴薯でん粉	米油 パーム油 なたね油 食用油 脂 (パーム) 調整ラード (豚脂 、パーム)	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが	
	アスパラとコーンの サラダ			米油			アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	◎アップルシャーベット		砂糖					りんご	
	牛乳					牛乳			
11 日 (水)	ごはん	□ のりの佃煮 ごま入り もやし サラダ いかの たつた揚げ ごはん 豚汁 837kcal／33.0g	米						
	のりの佃煮 (個)		水あめ 砂糖 とうもろこしでん粉			のり			
	豚汁		じゃがいも つきこんにゃく		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
	いかのたつた揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油	ペルーアカイカ			しょうが	
	ごま入りもやしサラダ			米油 ごま			赤ピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	
	牛乳					牛乳			
12 日 (木)	ごはん	飲むヨーグルト 即席漬け かつお フライ ごはん 肉じゃが 879kcal／37.4g	米						
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	米油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	かつおフライ		パン粉 小麦粉	揚げ油	かつお 大豆				
	即席漬け		水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	◎飲むヨーグルト		砂糖			無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
13 日 (金)	◎横割り丸パン	甘夏サラダ ハンバーグの ケチャップ煮 横割り丸パン 野菜スープ 787kcal／33.6g	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			
	野菜スープ		じゃがいも		白いんげん豆 ベーコン (豚肉)		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	
	ハンバーグの ケチャップ煮		でん粉 砂糖	牛脂 植物油脂	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ しょうが にんにく	
	甘夏サラダ			米油				キャベツ きゅうり 甘夏	
	牛乳					牛乳			

日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け表 エネルギー／たんぱく質	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
18 日 (水)	ごはん	☐ かつおふりかけ 五目豆 ササミチーズフライ ごはん もやしのみそ汁 825kcal／34.9g	米						
	かつおふりかけ		砂糖 とうもろこしでん粉		かつお節	のり			
	もやしのみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	もやし	
	ササミチーズフライ		パン粉 小麦粉 米粉 とうもろこしでん粉	植物油脂 揚げ油	鶏肉 大豆	プロセスチーズ			
	五目豆		三温糖 こんにゃく		さつま揚げ（魚肉） 大豆	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	
	牛乳					牛乳			
19 日 (木)	ごはん	切り干し大根のナムル さばの照焼き ごはん 沢煮わん 814kcal／32.3g	米						
	沢煮わん		はるさめ		豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばの照焼き		水あめ 砂糖 とうもろこしでん粉		さば みそ				
	切り干し大根のナムル		砂糖	ごま油			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	
	牛乳					牛乳			
20 日 (金)	パブリカライス	キャベツとコーンのサラダ 冷凍みかん 鶏肉のクリームソース パブリカライス 813kcal／31.0g	米	米油					
	鶏肉のクリームソース		小麦粉	バター（乳） 米油	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン（豚肉）	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	キャベツとコーンのサラダ			米油				キャベツ きゅうり ホールコーン	
	冷凍みかん							みかん	
	牛乳					牛乳			
23 日 (月)	ごはん	中華サラダ レバー入りメンチカツ ごはん もずくスープ 747kcal／25.5g	米						
	もずくスープ				木綿豆腐	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	
	レバー入りメンチカツ		とうもろこしでん粉 馬鈴薯でん粉 パン粉 小麦粉	植物性油脂 揚げ油	豚肉 豚レバー 大豆			たまねぎ	
	中華サラダ		はるさめ 砂糖	ごま油			にんじん	もやし きゅうり	
	牛乳					牛乳			
24 日 (火)	ごはん	ひじきの炒め煮 白身魚のたつた揚げ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 754kcal／30.1g	米						
	大根と油揚げのみそ汁		じゃがいも		油揚げ みそ		こまつな	だいこん	
	白身魚のたつた揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油	スケソウタラ				
	ひじきの炒め煮		しらたき 三温糖	米油	さつま揚げ（魚肉） 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	
	牛乳					牛乳			
25 日 (水)	洋風三色ごはん	ビーフンソテー チーズオムレツ 洋風三色ごはん わかめスープ 734kcal／30.2g	米	米油	レバー入りウインナー（豚肉）		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリーンピース	
	わかめスープ			ごま油	木綿豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ えのきたけ	
	チーズオムレツ		タピオカでん粉 砂糖	植物油脂	卵	プロセスチーズ			
	ビーフンソテー		ビーフン（米）	米油	豚肉		青ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	
	牛乳					牛乳			
26 日 (木)	ごはん	アーモンド入りシャキシャキサラダ 鶏肉のカレー揚げ ごはん わらびのみそ汁 823kcal／33.2g	米						
	わらびのみそ汁		じゃがいも		木綿豆腐 油揚げ みそ			わらび えのきたけ	
	鶏肉のカレー揚げ		でん粉	揚げ油	鶏肉				
	アーモンド入りシャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド 米油			にんじん	きゅうり	
	牛乳					牛乳			
27 日 (金)	◎米粉めん	コーン入りひたし ヨーグルト 米粉めん ごま入り豆乳キムチスープ 800kcal／37.8g	米粉めん（米粉、小麦粉、タピオカでん粉）						
	ごま入り豆乳キムチスープ		砂糖 もち粉	ねりごま	豚肉 油揚げ みそ 豆乳	昆布	にんじん ニラ さやいんげん	もやし キャベツ はくさい だいこん ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	
	コーン入りひたし						こまつな	もやし ホールコーン	
	◎ヨーグルト（個）		砂糖			乳製品 寒天			
	牛乳					牛乳			
30 日 (月)	チンジャオロース丼	☐ 昆布入り大豆 チンジャオロース丼 卵とレタスのスープ 755kcal／33.6g	米 三温糖 でん粉	米油	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	卵とレタスのスープ		でん粉	ごま油	木綿豆腐 卵		にんじん	ホールコーン きくらげ レタス	
	昆布入り大豆（個）		砂糖		大豆	昆布			
	牛乳					牛乳			
主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。									