

令和7年度

6月



献*立*表

6月の目標 大切な歯を守ろう

この二次元コードから献立表や
食材産地をみることができます。
※毎月1日頃に更新されます。



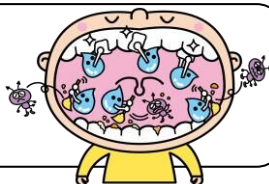
天瀬学校給食共同調理場



日	こんだて名	主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
2月	ごはん 焼肉丼 ワンタンスープ チーズ	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ もやし にら	米 砂糖 油 ワンタン ごま油	720
3火	ごはん いわしのおかか煮 みそ煮込みうどん	牛乳 いわし みそ 鶏肉 かまぼこ	えのき にんじん 白ねぎ こまつな にんにく	米 さといも うどん	732
4水	ごはん 茎わかめの炒め煮 うま塩豚汁	牛乳 茎わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 白ねぎ こんにゃく	米 ごま 砂糖 油 さといも	793
5木	コッペパン ジャーマンポテト パンブキンポタージュ	牛乳 ベーコン ウインナー 豆乳	玉ねぎ にんにく パセリ かぼちゃ	パン じゃがいも バター	700
6金	ごはん がめ煮 つみれ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 つみれ 高野豆腐 ヨーグルト 豆腐 かまぼこ	にんじん たけのこ いんげん ごぼう 白ねぎ こんにゃく チンゲン菜 えのき しょうが	米 じゃがいも 砂糖 油	761
9月	ごはん トリニータ丼 くろめ汁	牛乳 鶏肉 くろめ 油揚げ 豆腐 みそ	にら しょうが にんにく にんじん えのき 白ねぎ	米 砂糖 ごま油	834
10火	おかか じゃこ ごはん	牛乳 豚肉 ちりめん かつお節 ハンバーグ	小ねぎ にんにく えのき 玉ねぎ しめじ ごぼう にんじん れんこん 白ねぎ	米 油 砂糖 さつまいも	780
11水	ごはん 甘辛鶏大根 スタミナみそ汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが 大根 にんにく 白ねぎ にんじん にら たけのこ もやし	米 油 砂糖 ごま油	718
12木	まあい パン きのこマカロニのクリーム煮 小松菜とベーコンのスープ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	えのき しめじ コーン エリンギ 玉ねぎ もやし にんじん いんげん こまつな	パン マカロニ バター ジャム	743
13金	ごはん チャプチェ キムチスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく こまつな こんにゃく たけのこ 白ねぎ しいたけ にんじん もやし キムチ キャベツ	米 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油	719
16月	ごはん 豚肉とごぼうのみそ煮 寄せなべ風スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 肉団子 豆腐	ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく いんげん しいたけ チンゲン菜	米 油 砂糖 はるさめ	766
17火	ごはん あじのカレー竜田揚げ さつま汁	牛乳 あじ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが もやし しいたけ にんじん こんにゃく ごぼう 白ねぎ	米 じゃがいも さつまいも	786
18水	ごはん ちくわキャベツソテー 野菜たっぷりカレー	牛乳 ちくわ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんにく にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ チンゲン菜 ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 油	763
19木	コッペパン 高野豆腐と根菜のケチャップ和え クリームスープ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豆乳 生クリーム	れんこん ごぼう パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ にんじん コーン	パン 砂糖 じゃがいも バター	794
20金	ごはん ほうれん草オムレツ やかましいみそ汁 あじさいゼリー	牛乳 卵 みそ 豆腐 わかめ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ	米 さといも	693
23月	ごはん 信田煮 豊後汁	牛乳 にくしのだ 鶏肉 肉だんご	えのき しいたけ にんじん こまつな 白菜 白ねぎ	米 やせうま	742
24火	ひじき ごはん 野菜コロッケ 牛肉のトマト煮込み	牛乳 豚肉 牛肉 ひじき 油揚げ	にんじん トマト 玉ねぎ いんげん ミルポア(玉ねぎ・にんじん)	米 砂糖 油 じゃがいも	773
25水	ごはん 豚にらじゃが けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	玉ねぎ にんじん にら ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	748
26木	まあい パン ナポリタン コンソメスープ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ コーン えのき	パン スパゲティ 油 じゃがいも ジャム	822
27金	ごはん 小松菜のじゃこ煮 にわとり汁	牛乳 油揚げ しらす干し 鶏肉	こまつな もやし ごぼう にんじん しいたけ 玉ねぎ 白ねぎ	米 ごま油 さといも 砂糖	701
30月	ごはん もやしのナムル なすとひき肉のカレー ブルーベリーゼリー	牛乳 わかめ 豚ひき肉 チーズ	もやし こまつな にんじん 玉ねぎ なす ピーマン トマト	米 ごま 砂糖 ごま油	750

☆たべものクイズ☆
ナポリタンが生まれた国はどこ？
③日本
①フランス
②イタリア
④インド

今月の目標は、「大切な歯を守ろう」です。
食事をするとき、ゆっくりよくかんで食べていますか？
しっかりかむことで、だ液が出て、おし歯を防ぐことができます。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう！



クイズの正解は・・・③日本！！
昭和時代、日本人の好きな味にアレンジして作られたと言われています！

☆牛乳は毎日あります！☆

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。