

6月予定献立表

今月の目標 小学校・中学校「 食事のマナーを守って食事をしよう 」

令和7年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品		
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺芋・砂糖	油脂・種実	
2月	牛乳		牛乳					602 kcal
	パン					パン		27.2 g
	ささみカツ	ささみフライ					油	
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング、ごま油	752 kcal
	コンソメスープ	豚肉		人参、パセリ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	33.4 g
3火	日本全国めぐり「宮城県」							
	牛乳		牛乳					606 kcal
	ご飯					米		25.3 g
	あじの竜田揚げ	鰯				でん粉	油	醤油、酒、味酢、生姜
	切干大根のまだか漬け	竹輪、大豆		人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酒、酢、醤油、味酢、昆布だし
	ざぶ汁	厚揚げ		人参、かぼちゃ	大根、干し椎茸、ごぼう	じゃが芋	醤油、煮干（だし用）、昆布だし	31.3 g
4水	牛乳		牛乳					625 kcal
	パン					パン		32.8 g
	さばの香味焼き	鯖			白ねぎ		ごま油	生姜、とうがらし、酒、味酢、醤油
	もやしのナムル				もやし、枝豆	砂糖	ごま油	酢、醤油、中華だし
	焼きそば	豚肉	青のり	人参、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ	焼きそば麺、砂糖	油	焼きそばソース、オイスターソース、中濃ソース、醤油、塩、鶏だし
5木	牛乳		牛乳					653 kcal
	麦ご飯					米、麦		25.1 g
	キーマカレー	牛肉、豚肉、レンズ豆、きざみ大豆		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ、なす		油	酒、にんにく、パームオイル、カレー粉、しょうゆ、とうろけるカレーパウダー、味酢、塩、胡椒、鶏だし、カレー粉
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ
	オレンジ				オレンジ			
6金	牛乳		牛乳					585 kcal
	ご飯					米		18.6 g
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃの天ぷら			油	
	回鍋肉	豚肉、味噌		青ピーマン	キャベツ	砂糖	油、ごま	生姜、にんにく、酒、オイスターソース、醤油、トウバンジャン
	もずくスープ	ベーコン、豆腐	もずく	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ		醤油、塩、鶏だし、中華だし	
9月	牛乳		牛乳					594 kcal
	パン					パン		24.4 g
	ツナオムレツ	ツナオムレツ						
	青のりポテト		青のり			じゃが芋	オリーブ油	塩、胡椒
	ワンタンスープ	ワンタン		人参、チンゲン菜	もやし、しめじ		生姜、醤油、酒、塩、胡椒、中華だし、鶏だし	29.7 g
	パテチョコ					パテチョコ		
10火	牛乳		牛乳					608 kcal
	ご飯					米		27.4 g
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			梅干し、白ねぎ	砂糖		醤油、味酢、酒
	ひじきの煮物	県産大豆、平天	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味酢、だし汁
	沢煮椀	豚肉、豆腐、油揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ		酒、塩、胡椒、醤油、花かつお（だし用）	33.8 g
11水	牛乳		牛乳					581 kcal
	パン					パン		26.1 g
	豚肉のアップルソースかけ	豚肉			りんご、レモン果汁	砂糖、でん粉		塩、胡椒、酒、にんにく、醤油
	青菜のソテー	大豆粉		チンゲン菜	もやし、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒
	キャベツのスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	32.1 g
12木	牛乳		牛乳					679 kcal
	ご飯					米		22.4 g
	春巻き	春巻き					油	
	炒めハリハリサラダ		ちりめん	人参	切干大根	砂糖	油	酢、醤油、胡椒
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース
13金	牛乳		牛乳					667 kcal
	わかめご飯		わかめ			米		25.3 g
	いわしのかば焼き風	鯖				でん粉、砂糖	油	生姜、醤油、酒、味酢
	アーモンド炒め			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋	酒、煮干（だし用）	29.4 g

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品		
		主にたんぱく質（１群）	主に無機質（２群）	主にカロテン（３群）	主にビタミンC（４群）	主に炭化物（５群）	主に脂質（６群）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実	
16 月	牛乳		牛乳					591 kcal
	ご飯					米		20.6 g
	さんき	鶏肉				でん粉、米粉	油	生姜、にんにく、鶏だし、醤油、酒
	きんぴら			人参、さやいんげん	ごぼう	つきこんにやく、砂糖	油、ごま油	醤油、味噌、とうがらし
17 火	豆腐汁	県産豆腐	国産わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根			775 kcal
								25.2 g
	牛乳		牛乳			米		554 kcal
	ご飯							24.9 g
18 水	さわらのみりん焼き	鯖						醤油、味噌、酒、生姜
	甘酢炒め	県産油揚げ	ちりめん		キャベツ	砂糖	油	酢、醤油
	みそ汁	県産厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、なす、えのきたけ			煮干（だし用）
								31.0 g
毎月 第3水曜日は【水産の日】								
19 木	牛乳		牛乳					611 kcal
	パン					パン		30.5 g
	さけのマヨネーズ焼き	鮭					マヨネーズ	白ワイン、塩、胡椒
	もやしとコーンのソテー				もやし、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒
20 金	野菜スープ	豚肉		かぼちゃ、ねぎ	玉ねぎ、キャベツ、しめじ			758 kcal
	河内晩柑				河内晩柑			37.4 g
毎月19日は食育の日								
21 土	牛乳		牛乳					603 kcal
	ご飯					米		21.1 g
	New!浜カツ	ミンチカツ					油	
	小松菜の煮びたし	県産油揚げ	小松菜	キャベツ				醤油、味噌
22 日	かきたま汁	卵、豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、生椎茸	でん粉		785 kcal
								25.8 g
	牛乳		牛乳					637 kcal
	ご飯					米		23.1 g
23 月	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉		青ピーマン	玉ねぎ、白ねぎ	でん粉、砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、トマトケチャップ、醤油、味噌
	粉ふき芋		青のり			じゃが芋		塩、胡椒
	はるさめスープ	豚肉		人参、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ、生椎茸	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒
								28.8 g
24 火	牛乳		牛乳					622 kcal
	パン					パン		27.8 g
	ウインナー	ウインナー						
	キャベツのソテー			赤パプリカ	キャベツ、コーン		油	鶏だし、塩、胡椒、コンソメ
25 水	チリコンカン	県産大豆、豚肉		人参、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油	821 kcal
								36.6 g
【ようけかムday】かむことを意識した献立です。								
26 木	牛乳		牛乳					665 kcal
	ご飯					米		33.0 g
	さけのから揚げ	鮭				でん粉	油	生姜、醤油、酒、味噌
	煮びたし	かつお節	チンゲン菜	キャベツ				醤油、味噌
27 金	高野豆腐の卵とじ	卵、鶏肉、高野豆腐		人参	玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	じゃが芋、砂糖		872 kcal
	かみかみデザート（味付け小魚）		味付小魚					41.2 g
	牛乳		牛乳					540 kcal
	パン					パン		29.3 g
28 土	ささみのピカタ	ささみ、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒
	野菜ソテー				キャベツ、枝豆、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒
	肉団子入りスープ	肉団子		人参、ねぎ	コーン、玉ねぎ、もやし、しめじ		ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒
								41.9 g
29 日	牛乳		牛乳					581 kcal
	ご飯					米		18.2 g
	コロッケ	コロッケ					油	
	もやしのおかか炒め	豚肉、かつお節	青ピーマン	もやし			油	醤油、味噌
30 月	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ、大根			783 kcal
	のりの佃煮		のりの佃煮					22.9 g
	牛乳		牛乳					575 kcal
	ご飯					米		21.1 g
31 火	焼きししゃも		ししゃも					
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	砂糖	油	醤油、酢、胡椒
	わかめ汁	厚揚げ	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩
	乳酸菌ゼリー					ゼリー		24.7 g
32 水	牛乳		牛乳					592 kcal
	パン					パン		27.5 g
	鶏肉のレモン風味焼き	鶏肉			レモン果汁			酒、味噌、醤油
	温野菜サラダ				枝豆、コーン	じゃが芋		
33 木	一食用ドレッシング						卵不使用マヨネーズ	728 kcal
	ミネストローネスープ	豚肉、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、セロリ		油	33.7 g
								酒、鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています

★材料の都合により献立を変更することがあります。

6月16日（月）～20日（金）は「地場産物活用週間」です。この期間は、新居浜市産や愛媛県産の食材をたくさん使用しています。（新居浜市産、愛媛県産の食材には下線を引いています。）