

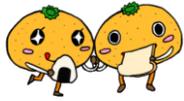


令和7年6月 学校給食予定献立表



おおさきがっこうきょうしゅうじく
大崎学校給食センター

今月の給食目標



た
よくかんで食べよう!

*地場産物(広島県産)については、太字にしています。
*栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。
*物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、
念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくなど、ご配慮ください。

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な使用材料 | | | | | | エネルギー (kcal) |
|----|----|--|------------------|------------------|------------------------|--|-----------------------|----------------------|-----------------|
| | | | 赤 | | 緑 | | 黄 | | |
| | | | 血や肉になる食品 | | 体の調子を整える食品 | | 熱や力になる食品 | | |
| | | | 1群 肉・魚・卵・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果実類 | 5群 穀物・芋類・砂糖類 | 6群 油脂類・糖実類 | |
| 2 | 月 | ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ ほうれん草の磯風味 大豆ともやしのスープ | 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 ねぎ | 玉ねぎ キャベツ えのきたけ もやし | 米 パン粉 砂糖 片栗粉 | 米油 | 578 1.8 |
| 3 | 火 | ご飯 牛乳 根菜のうま煮 小松菜の酢みそ和え | 鶏肉 みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 玉ねぎ ごぼう たけのこ キャベツ 板こんにゃく | 米 砂糖 | 米油 | 524 1.0 |
| 4 | 水 | チキンカレー 牛乳 かみかみ和え | 鶏肉 さきいか | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 米 麦 薄力粉 米油 白ごま | 砂糖 | 601 1.8 |
| 5 | 木 | ご飯 牛乳 小いわしのから揚げ キャベツのかおり和え ふわふわ汁 | 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ 玉ねぎ | 米 焼きふ | サラダ油 | 568 1.0 |
| 6 | 金 | ご飯 牛乳 麻婆茄子 きゅうりとたこの酢の物 | 豚肉 みそ たこ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | 玉ねぎ なす たけのこ 干しいたけ きゅうり | 米 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 | 530 1.6 |
| 9 | 月 | ご飯 牛乳 チリコンカン 米粉めんのサラダ | 大豆 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | 玉ねぎ とうもろこし キャベツ | 米 薄力粉 米粉めん 砂糖 | 米油 | 596 1.1 |
| 10 | 火 | ご飯 牛乳 チンジャオロースー にんじんスープ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン ブロッコリー | 玉ねぎ マッシュルーム たけのこ | 米 砂糖 片栗粉 | 米油 | 522 1.2 |
| 11 | 水 | ご飯 牛乳 白身魚のレモンバターソース ツナコーンサラダ トマトの卵スープ | ホキ ツナ 卵 | 牛乳 | にんじん トマト ねぎ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし えのきたけ レモン | 米 砂糖 片栗粉 | バター オリーブ油 | 530 1.3 |
| 12 | 木 | 焼きそばパン 牛乳 ひろしまどしみそ+レモン | 豚肉 みそ | 牛乳 | ピーマン にんじん | もやし キャベツ きゅうり レモン | コッパン 中華めん 砂糖 | 米油 | 544 2.2 |
| 13 | 金 | ご飯 牛乳 タンダーチキン プチッと玄米サラダ じゃがいもとコーンのスープ | 鶏肉 ハム 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | 小松菜 にんじん | キャベツ とうもろこし 玉ねぎ | 米 砂糖 もち玄米 じゃがいも | アーモンド 米油 | 610 1.9 |
| 16 | 月 | ご飯 牛乳 パッタイ コールスローサラダ | 豚肉 えび | 牛乳 | にら にんじん | もやし キャベツ きゅうり とうもろこし | 米 ビーフン 砂糖 | 米油 マヨネーズ | 571 1.0 |
| 17 | 火 | ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のおひたし なすのみそ汁 | 鮭 かつお節 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 ねぎ | キャベツ 玉ねぎ なす しめじ | 米 米こうじ 砂糖 | 米油 | 588 1.1 |
| 18 | 水 | ご飯 牛乳 ひじきのナムル | 豚肉 牛肉 みそ | 牛乳 干しいじき | にんじん 小松菜 | もやし たけのこ 白菜 キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 白ごま | 537 1.7 |
| 19 | 木 | ご飯 牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜としらすの和え物 | 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 玉ねぎ 大根 キャベツ 干しいたけ | 米 砂糖 | 米油 | 528 1.2 |
| 20 | 金 | 豆腐めし 牛乳 さわやか漬け しいたけのみそ汁 | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 昆布 | にんじん 小松菜 ねぎ | 白菜 玉ねぎ しいたけ レモン | 米 麦 砂糖 | 米油 | 503 1.7 |
| 23 | 月 | ご飯 牛乳 豚肉とみょうがのみそ炒め 五目汁 | 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん ピーマン | みょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう | 米 砂糖 | 米油 | 590 1.3 |
| 24 | 火 | ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 春雨サラダ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん にら | 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 きゅうり | 米 砂糖 春雨 | 米油 ごま油 | 591 1.5 |
| 25 | 水 | ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き きゅうりの即席漬け おくらのみそ汁 | 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 塩昆布 | にんじん おくら | きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ | 米 | 米油 | 556 1.8 |
| 26 | 木 | さばバーガー 牛乳 ミネストローネ | さば ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | 生姜 キャベツ 玉ねぎ | パン じゃがいも 片栗粉 マカロニ | サラダ油 | 632 2.3 |
| 27 | 金 | ご飯 牛乳 鶏肉とナッツのオイスター炒め ジュリアンスープ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | キャベツ しいたけ 玉ねぎ | 米 じゃがいも | 米油 カシューナッツ ごま油 | 542 1.9 |
| 30 | 月 | 親子丼 牛乳 煮菜 黒糖ピーズ | 鶏肉 卵 大豆 | 牛乳 いりこ | にんじん ねぎ | 玉ねぎ 大根 干しいたけ もやし 白ねぎ | 米 砂糖 黒砂糖 | 米油 | 560 1.3 |