

令和7年



6月 学校給食予定献立表



【美星】

井原市学校給食美星調理場

日 曜	献 立 名	主 な 材 料					中 止 校	
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
2 (月)	豚キムチ丼 わかめスープ	牛乳	生乳 かまぼこ とうふ	<u>ぶたにく</u> わかめ	しょうが はくさいキムチ にら えのきたけ	<u>はくさい</u> <u>たまねぎ</u> にんじん ねぎ	<u>こめ</u> ごま油 <u>むぎ</u> ごま	美星小 美星中 美星幼
3 (火)	麦ごはん 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 豆腐汁	牛乳	生乳 かつお節	とりにく とうふ	ねりうめ キャベツ たまねぎ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	<u>こめ</u> マヨネーズ <u>むぎ</u> 三温糖	
4 (水)	《かみかみ献立》 麦ごはん あじフライ きんぴらごぼう わかめのみそ汁	牛乳	生乳 油揚げ みそ	あじフライ わかめ	ごぼう さやいんげん ねぎ	にんじん <u>たまねぎ</u> <u>はくさい</u>	<u>こめ</u> 揚げ油 ごま油 <u>むぎ</u> 三温糖 ごま	
5 (木)	ごぼう入りキーマカレー 野菜のコンソメ炒め パインゼリー	牛乳	生乳 とりにく	だいず ウインナー	にんにく にんじん えだまめ キャベツ こまつな	<u>たまねぎ</u> ごぼう トマト すりおろしりんご とうもろこし	<u>こめ</u> サラダ油 <u>むぎ</u> パインゼリー	
6 (金)	麦ごはん 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ 塩昆布和え 豆腐のすまし汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	とりにく 塩昆布 わかめ	キャベツ <u>たまねぎ</u> ねぎ	にんじん えのきたけ	<u>こめ</u> じゃがいも 小麦粉 三温糖 ごま <u>むぎ</u> かたくり粉 揚げ油 ごま	
9 (月)	麦ごはん えびと厚揚げのチリソース煮 焼豚と野菜の炒め物 小魚小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 厚揚げ カタクチイワシ(中学校)	えび 焼豚	にんにく <u>たまねぎ</u> ほししいたけ <u>りよくとうもやし</u>	しょうが にんじん にら キャベツ	<u>こめ</u> かたくり粉 <u>むぎ</u> サラダ油	
10 (火)	パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく	キャベツ にんじん しめじ パセリ	こまつな <u>たまねぎ</u> とうもろこし	パン はちみつ サラダ油 三温糖 じゃがいも	美星小6年
11 (水)	麦ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 キャベツとわかめの甘酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ	<u>ぶたにく</u> わかめ	ごぼう にんじん しょうが	<u>たまねぎ</u> さやいんげん キャベツ	<u>こめ</u> こんにゃく <u>むぎ</u> 三温糖	美星小6年 野上小3・4年 青野小3・4年 美星幼、野上幼
12 (木)	ソフトめん肉の肉みそあんかけ キャベツの和え物 冷凍みかん(小学校・中学校) ミニみかんゼリー(幼稚園)	牛乳	生乳 だいず	<u>ぶたにく</u> みそ	にんにく にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ	しょうが <u>たまねぎ</u> たけのこ グリンピース みかん(小・中)	ソフトめん 三温糖 かたくり粉 ミニみかんゼリー(幼)	
13 (金)	《韓国の料理》 麦ごはん 豚肉のブルコギ タッコムタン(鶏肉と野菜のスープ)	牛乳	生乳 とりにく	<u>ぶたにく</u>	キャベツ 白ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	<u>たまねぎ</u> にんじん すりおろしりんご <u>りよくとうもやし</u>	<u>こめ</u> ごま ごま油 <u>むぎ</u> 三温糖	
16 (月)	麦ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	<u>ぶたにく</u> とりにく	にんにく にんじん ほししいたけ	キャベツ <u>たまねぎ</u> だいこん ごぼう ねぎ	<u>こめ</u> 三温糖 こんにゃく <u>むぎ</u> ごま油	美星中
17 (火)	パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 野菜とコーンのソテー	牛乳	生乳 ベーコン	とりにく	<u>たまねぎ</u> マッシュルーム キャベツ こまつな	にんじん グリンピース とうもろこし	パン じゃがいも サラダ油	
18 (水)	麦ごはん キムチ肉じゃが 野菜のナムル	牛乳	生乳 厚揚げ	<u>ぶたにく</u>	しょうが にんじん にら ほうれんそう	<u>たまねぎ</u> はくさいキムチ キャベツ	<u>こめ</u> こんにゃく 三温糖 ごま油 <u>むぎ</u> じゃがいも ごま	青野幼
19 (木)	《食育の日献立》 麦ごはん 美星満天豚のみそ焼き キャベツのごま酢和え わかめ汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	<u>ぶたにく</u> とうふ	しょうが にんじん えのきたけ	キャベツ <u>たまねぎ</u> ねぎ	<u>こめ</u> 黒砂糖 三温糖 <u>むぎ</u> かたくり粉 ごま	
20 (金)	豆腐のそぼろ丼 赤だし 小魚アーモンド小袋	牛乳	生乳 とうふ たまご わかめ みそ	とりにく 油揚げ カタクチイワシ	<u>たまねぎ</u> ほししいたけ しょうが	にんじん グリンピース ねぎ	<u>こめ</u> 三温糖 <u>むぎ</u> アーモンド	
23 (月)	麦ごはん さばのしょうがじょうゆかけ 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳	生乳 ベーコン みそ	さば 油揚げ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ <u>たまねぎ</u>	<u>こめ</u> 三温糖 サラダ油 <u>むぎ</u> かたくり粉 じゃがいも	
24 (火)	カレーライス ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	牛乳	生乳 ウインナー	<u>ぶたにく</u> ヨーグルト	にんにく にんじん キャベツ すりおろしりんご	<u>たまねぎ</u> グリンピース とうもろこし	<u>こめ</u> じゃがいも サラダ油 <u>むぎ</u> 三温糖	
25 (水)	麦ごはん 牛肉と厚揚げの中華みそ炒め はるさめスープ	牛乳	生乳 厚揚げ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにく</u> みそ	にんにく にんじん ねぎ ほししいたけ	<u>たまねぎ</u> キャベツ きぬさや <u>りよくとうもやし</u>	<u>こめ</u> サラダ油 ごま油 はるさめ <u>むぎ</u> 三温糖 かたくり粉	美星中
26 (木)	五目うどん 野菜の和え物 レモンゼリー	牛乳	生乳 かまぼこ わかめ	とりにく 油揚げ	にんじん ほししいたけ キャベツ えだまめ	<u>たまねぎ</u> ねぎ とうもろこし	うどん 三温糖 レモンゼリー ごま油 <u>むぎ</u>	美星中 野上幼
27 (金)	麦ごはん 鶏肉と大豆のカレーじょうゆがらめ いんげんとキャベツのごま和え たまねぎとにらのみそ汁	牛乳	生乳 だいず わかめ	とりにく 油揚げ みそ	さやいんげん にんじん にら	キャベツ <u>たまねぎ</u>	<u>こめ</u> かたくり粉 揚げ油 ごま <u>むぎ</u> 小麦粉 三温糖	美星小 美星幼 荏原幼 青野幼
30 (月)	《タイ王国の料理》 ガパオライス 大根スープ 冷凍パイン	牛乳	生乳 たまご	とりにく <u>ぶたにく</u>	ピーマン にんにく <u>たまねぎ</u> <u>りよくとうもやし</u> だいこん	パプリカ バジル にんじん ねぎ パイン	<u>こめ</u> 三温糖	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

b

6月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
エネルギー kcal	640	613	629	659	669	639	603	634	632	647	613
たんぱく質 g	28.8(20.4~31.6)	25.4	27.4	22.8	22.8	24.2	25.1	30.7	23.4	24.4	25.4
カルシウム mg	350	342	322	367	371	328	329	332	341	322	294
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
	636	663	644	625	681	674	695	633	632	698	666
	27.0	28.4	22.8	25.0	27.5	23.1	22.1	25.0	28.6	25.8	22.2
	337	390	349	343	396	299	402	371	351	346	276

