



令和7年度 6月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おまな材料						栄量				
			(あかのなかま)		(おどりのなかま)		(きいろのなかま)		I	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品								
					1群	2群	3群	4群					5群
2	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい チンジャオロースー 茎わかめスープ	豚肉 豆腐 なると	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	もやし えのきたけ たけのこ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 でん粉	油 ごま油	643	26.7	22.6	1.9	
									835	33.3	27.2	2.5	
3	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ じゃが芋と豆腐のみそ汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり しょうが にんにく もやし ねぎ	米 でん粉 じゃが芋	油	635	23.5	21.7	2.4	
									820	30.0	26.9	2.6	
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を食べて、歯をしょうぶにしていきましょう。													
4	水	小さい黒糖パン 牛乳 すき焼き風うどん ツナサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	豚肉 豆腐 まぐろフレーク	牛乳	にんじん	白菜 カリフラワー 枝豆 きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ	黒糖パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	634	26.4	18.5	2.7	
									805	33.4	21.4	3.6	
5	木	麦ごはん 牛乳 アジカツ かみかみサラダ まろやかみそ汁	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま	672	21.3	24.6	2.1	
									825	29.6	23.1	2.9	
6	金	ごはん 牛乳 タコライス (タコミート・野菜) コンソメスープ チーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ キャベツ にんにく とうもろこし	米 じゃが芋	油	650	24.3	20.6	2.2	
									811	28.4	22.5	2.8	
9	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の梅かつおあえ すいとん汁	鶏肉 豚肉 かつおぶし 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう しいたけ 大根 ねぎ うめ	米 砂糖 小麦粉	油	645	27.1	19.7	2.3	
									812	32.5	22.3	2.5	
10	火	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり ごまスープ	シラ まぐろフレーク 豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし しめじ 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ	米 春雨	マヨネーズ 油 ごま	643	30.1	20.8	2.2	
									812	35.7	23.7	2.7	
沖縄県の郷土料理「にんじんしりしり」が、給食に出ます。「しりしり」とは、「千切り」という意味の沖縄の方言です。													
11	水	コッペパン 牛乳 スラッピージョー コールスローサラダ コーンスープ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	658	27.9	22.6	3.0	
									868	35.4	27.2	4.0	
12	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 生揚げのそぼろ煮 具だくさんみそ汁	卵 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	グリーンピース 大根 キャベツ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油	656	26.0	22.8	2.4	
									817	30.8	25.6	2.9	
13	金	ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜サラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	米 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	696	21.1	21.9	2.3	
									882	25.5	26.4	3.2	
16～20日は地産地消ウィークです。この1週間は、大田原市内や栃木県内でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。味わっていただきます。													
16	月	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 五目きんぴら かんぴょうとゆばのすまし汁	豚肉 ゆば 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 かんぴょう しいたけ	米 じゃが芋 パン粉 砂糖	油	708	28.7	24.3	2.2	
									883	28.8	28.8	2.9	
17	火	ごはん 牛乳 焼き肉 アスパラサラダ かきたま汁 県産ヨーグルト	豚肉 卵 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン アスパラガス にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく アスパラガス しいたけ しょうが	米 でん粉	油 ドレッシング	678	23.0	22.9	2.2	
									899	36.0	29.2	2.8	
「与一くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、アスパラガス、にら、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。探してみましょ！													
18	水	県産小麦丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	パン 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	612	25.8	21.7	2.3	
									825	33.7	27.0	3.1	
19	木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具 (肉そぼろ・炒り卵) ほうれん草のおひたし なめこ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しょうが なめこ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	630	26.7	20.6	2.3	
									809	32.9	24.2	3.0	
20	金	ごはん 牛乳 にらごはんの具 県産豚肉にら入り餃子 大豆とキャベツのサラダ 中華スープ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし きゅうり とうもろこし ねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	米 餃子の皮 春雨	ごま ごま油 ドレッシング 油	637	23.7	20.8	1.8	
									822	29.4	25.6	2.2	
23	月	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 鶏団子のスープ	ホキ 鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし にんにく	米 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	659	24.2	19.4	2.6	
									827	29.0	22.0	3.1	
24	火	ごはん 牛乳 納豆 ごまサラダ 鶏塩肉じゃが	納豆 ハム 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	ごま ドレッシング 油	635	27.8	15.5	1.7	
									784	32.4	16.9	2.1	
25	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト (いちご)	ハム ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	大根 玉ねぎ エリンギ にんにく いちご	はちみつパン スパゲティ	ドレッシング 油	653	25.0	17.6	2.3	
									865	31.1	21.7	3.0	
26	木	麦ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー フルーツポンチ マカロニスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ みかん もも	米 麦 マカロニ ゼリー 砂糖	油	691	23.8	16.3	1.8	
									898	30.0	19.4	2.3	
27	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀	サバ みそ さつま揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 砂糖	油	647	24.6	23.0	2.1	
									797	28.5	25.6	2.9	
30	月	ごはん 牛乳 豚丼の具 即席漬 根菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 里芋 砂糖	油	650	25.0	19.5	2.4	
									793	29.9	3.0	2.9	
計(21回)						栄量		小学生 (中学年)	月平均	654	25.4	20.8	2.2
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。									基準量	650	26.8	18.1	2.0未満
								中学生	月平均	833	31.2	23.1	2.9
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

