



6月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)	
献立	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	ごはん
	栄養たっぷりまめな丼の具		さばの塩焼き		生揚げのオイスターソース煮		カレースパゲッティ		まごわやさしいうま煮		あじのみそだれかけ		豚丼の具		新じゃがの含め煮		鶏肉の香草焼き		ホイコーロー	
	コロッケ		酢の物		かみかみあえ		カルちゃんサラダ		梅あえ		昆布あえ		ひろしまんぶく!シャキシャキサラダ		磯香あえ		グリーンポテト		中華くらげあえ	
	レモンあえ		かきたま汁								かみなり汁						白いんげん豆のスープ		ヨーグルト	
献立の材料	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○
	精白米	□	精白米	□	精白米	□	コッペパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	コッペパン	□	精白米	□
	学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米				学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米		学校給食用強化米		鶏肉	○	学校給食用強化米	
	豚ひき肉	○	さば	○	豚肉	○	料理酒		鶏肉	○	あじでん粉付き	○	豚肉	○	鶏肉	○	香草焼きｼｰｽﾞ ｺﾝｸﾞ		豚肉	○
	料理酒		塩		料理酒		おろししょうが	△	料理酒		揚げ油	□	料理酒		揚げ油	□	なたね油	□	料理酒	
	おろしにんにく	△	なたね油	□	おろしにんにく	△	カットスパゲッティ	□	大豆(乾)	○	おろししょうが	△	おろししょうが	△	絹揚げ	○	じゃがいも	□	おろしにんにく	△
	一味唐辛子				おろししょうが	△	にんじん	△	さつま揚げ	○	三温糖	□	にんじん	△	にんじん	△	おろししょうが	□	おろししょうが	△
	大豆(ゆで)	○	カットわかめ	○	絹揚げ	○	たまねぎ	△	にんじん	△	こいくちしょうゆ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	パセリ(乾)	△	トウバンジャン	△
	にんじん	△	キャベツ	△	にんじん	△	マッシュルーム	△	ごぼう	△	中みそ	○	糸こんにゃく	△	じゃがいも	□	塩	△	にんじん	△
	たまねぎ	△	にんじん	△	たまねぎ	△	グリーンピース	△	干し椎茸	△	みりん風調味料	△	しめじ	△	糸こんにゃく	△	こしょう	△	たまねぎ	△
	こまつな	△	三温糖	□	ただけのこ	△	カレールウ	△	板こんにゃく	△	料理酒	△	ねぎ	△	グリーンピース	△	ピーマン	△	キャベツ	△
	ねぎ	△	酢		干し椎茸	△	トマトケチャップ	□	角切り昆布	○	水	□	三温糖	□	三温糖	□	ベーコン	○	ピーマン	△
	三温糖	□	うすくちしょうゆ		にら	△	ウスターソース		丸鶏使用がらスープ	○	角切り昆布	○	こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		料理酒		三温糖	□
	こいくちしょうゆ				丸鶏使用がらスープ		丸鶏使用がらスープ		いんげん	△	にんじん	△	みりん風調味料	△	みりん風調味料	△	白いんげんまめ(乾)	○	こいくちしょうゆ	
	うすくちしょうゆ				三温糖	□	こしょう		三温糖	□	もやし	△	塩		水		にんじん	△	こいくちしょうゆ	
			たまご	○	オイスターソース		水		こいくちしょうゆ		きゅうり	△	でん粉	□	素干しのり	○	たまねぎ	△	みりん風調味料	
	ポテトコロッケ	□	木綿豆腐	△	こいくちしょうゆ				みりん風調味料		塩昆布	△	水		マッシュルーム	△	テンメンジャン	△	赤みそ	○
	揚げ油	□	えのきたけ	△	塩				白ごま	□	うすくちしょうゆ	○			ちくわスライス	○	キャベツ	△	ごま油	□
	キャベツ	△	ねぎ	△	こしょう		ちりめん	○	水						にんじん	△	丸鶏使用がらスープ	△	でん粉	□
	にんじん	△	はるさめ	△	ごま油	□	干ひじき	○			板こんにゃく	△	ちりめん	○	もやし	△	うすくちしょうゆ	△		
レモン果汁	△		□	でん粉	□	ダイスチーズ	○			ごま油	□	刻みひろしまな漬	△	こまつな	△		塩		中華くらげ	○
三温糖	□	だし昆布		水		にんじん	△			木綿豆腐	○	三温糖	△	ごまつな	△		こしょう		にんじん	△
塩		混合削り節				キャベツ	△			にんじん	△	にんじん	△	こいくちしょうゆ	□		水		きゅうり	△
		こいくちしょうゆ				こまつな	△			カリカリ梅	△	たまねぎ	△	じゃがいも	□				もやし	△
		うすくちしょうゆ				三温糖	□			三温糖	□	ごぼう	△	ﾌｨｯｸﾞ ｻﾎｰﾝｽﾞ	□			三温糖	□	
		塩				酢				うすくちしょうゆ		ねぎ	△	しモン果汁	△			酢		
		料理酒				こいくちしょうゆ						だし昆布						こいくちしょうゆ		
		でん粉	□			なたね油	□					混合削り節								
		水										こいくちしょうゆ								
						三温糖	□					うすくちしょうゆ								
						酢						塩								
						こいくちしょうゆ						水								
																		</		

エネルギー	食塩	649 kcal	1.4 g	585 kcal	1.7 g	605 kcal	1.6 g	585 kcal	2.7 g	603 kcal	1.9 g	583 kcal	1.5 g	575 kcal	1.5 g	613 kcal	1.3 g	583 kcal	2.2 g	605 kcal	1.8 g
-------	----	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------

日(曜)		16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		30(月)	
献立	牛乳 ごはん マーボー豆腐 茎わかめのナムル	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 ごまあえ	牛乳 ごはん 古代米ごはん 小いわしの天ぷら 梅肉あえ ゆめまる元気汁	牛乳 リッチパン ミートボールと野菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 ごはん タコライスの具 チャンブルーサラダ 冷凍パイン	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とし 切干大根のごま酢あえ	牛乳 ごはん チンジャオロースー 米粉めん中華あえ	牛乳 ごはん 肉豆腐 甘酢あえ	牛乳 ごはん 背割りコッペパン ウィンナーのケチャップソース ゆでキャベツ クリームスープ	牛乳 ごはん コメカラ おかかあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 ごはん ハヤシシチュー ツナサラダ												
	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚ひき肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン 木綿豆腐 にんじん たまねぎ だけのこ 三温糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 赤みそ 中みそ でん粉 水 細切り茎わかめ にんじん もやし きゅうり 白ごま 三温糖 酢 こいくちしょうゆ ごま油	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 大豆(乾) うずら卵 にんじん しめじ 板こんにゃく じゃがいも いんげん 三温糖 酢 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ こまつな にんじん 白ごま 白すりごま 三温糖 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 黒米 学校給食用強化米 小いわし天ぷら 揚げ油 にんじん きゅうり 梅びしお 三温糖 油揚げ にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カットわかめ ねぎ ちりめん 中みそ 水	牛乳 リッチパン ミートボール にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 チキンハム マカロニエルポ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし パイン 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚ひき肉 料理酒 おろしにんにく カレー粉 チリパウダー にんじん たまねぎ 干し椎茸 じゃがいも いんげん トマトケチャップ ウスターソース 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう ちくわスライス にがり こまつな じゃがいも にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 ごま油 冷凍パイン	牛乳 精白米 学校給食用強化米 高野豆腐 鶏肉 料理酒 さつま揚げ にんじん たまねぎ 干し椎茸 じゃがいも ピーマン トマトケチャップ ウスターソース 丸鶏使用がらスープ みりん風調味料 水 切干しだいこん カットわかめ きゅうり にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 白ごま	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろししょうが おろしにんにく にんじん たまねぎ ただけのこ 茎にんにく ビーマン 三温糖 こいくちしょうゆ オイスターソース でん粉 水 米粉めん 鶏ささみ(チツ) こまつな キャベツ にんじん 酢 うすくちしょうゆ 三温糖 ごま油	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろししょうが 木綿豆腐 たまねぎ 水 糸こんにゃく ねぎ こいくちしょうゆ 三温糖 みりん風調味料 水 カットわかめ きゅうり とうもろこし もやし にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 おろししょうが ウスターソース 水 キャベツ 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも とうもろこし グリーンピース 米粉 調理用牛乳 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう 料理酒 おろしにんにく 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 こまつな もやし にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 豚肉 料理酒 こしょう おろしにんにく 清酒(上撰) たまねぎ 米粉 揚げ油 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水 ツナ油漬け きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん だし煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 豚肉 料理酒 こしょう おろしにんにく 清酒(上撰) たまねぎ 米粉 揚げ油 マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水 ツナ油漬け きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん 三温糖 塩 こしょう なたね油											
エネルギー	食塩	608 kcal 1.7 g	612 kcal 1.5 g	614 kcal 2.2 g	621 kcal 2.5 g	586 kcal 1.3 g	605 kcal 1.8 g	563 kcal 1.1 g	573 kcal 1.5 g	583 kcal 2.6 g	623 kcal 1.7 g	611 kcal 2.2 g											

エネルギー	食塩	608 kcal	1.7 g	612 kcal	1.5 g	614 kcal	2.2 g	621 kcal	2.5 g	586 kcal	1.3 g	605 kcal	1.8 g	563 kcal	1.1 g	573 kcal	1.5 g	583 kcal	2.6 g	623 kcal	1.7 g	611 kcal	2.2 g
-------	----	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※栄養価は4年生です。

※○△□について…○:おもに体をつくるもとになる食品(赤) △:おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) □:おもに体エネルギーのもとになる食品(黄)(こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の動きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)