



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

エネ	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 莼わかめのナムル・			牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 ごまあえ			牛乳 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 冷凍バイン			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 背割りコッペパン ウイ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 にら 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 細切り莼わかめ 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 食育の日 郷土料理			牛乳 リッチパン ミートボール 料理酒 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 マカロニエルボ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし NIIGATA 酢 和え物用花かつお 三温糖 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 ピーマン たまご 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 カットわかめ きゅうり こまつな にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 白ごま 冷凍バイン			牛乳 精白米 学校給食用強化米 高野豆腐 鶏肉 料理酒 おろししょうが さつま揚げ にんじん たまねぎ 干し椎茸 じゃがいも いんげん たまご 三温糖 こいくちしょうゆ 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 沖縄料理			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 にんじん 茎にんにく 塩 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 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 もやし グリンピース 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 ホットック用ウイナー なたね油 トマトケチャップ 三温糖 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 もやし グリンピース 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 料理酒 こしょう 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 木綿豆腐 油揚げ にんじん たまねぎ じゃがいも ねぎ 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 たまねぎ 米粉 マッシュルーム グリンピース 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			牛乳 精白米 学校給食用強化米 精白米 学校給食用強化米			牛乳 精白米 学校給食用強化米 精白米 学校給食用強化米	
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	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、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)