



6月 学校給食献立表

令和7年度
西条学校給食センター

日(曜)	2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		6月のお米は 「広島県産」 だpon！ 		
献立	牛乳 栄養たっぷりまめな丼 (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 チンジャオロースー 春雨サラダ		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 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 生揚げのオイスターソース煮 かみかみあえ		牛乳 ごはん ホイコーロー 中華クラゲあえ ヨーグルト		牛乳 ごはん さばの照り焼き 春雨とわかめの酢の物 かきたま汁		牛乳 豚丼 (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 セルフドッグ セルフリコッペパン) (ウインナーケチャップソース) (蒸しキャベツ) クリーム煮		牛乳 ごはん 鶏肉と大豆の煮物 ごまあえ				
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)				
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 豚ひき肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 △ 一味唐辛子 0.01 大豆(ゆで) 15.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 35.00 △ ほうれんそう 12.00 △ ねぎ 3.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 3.00 うすくちしょうゆ 2.50 ポテトコロッケ 50.00 □ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 30.00 △ にんじん 5.00 △ レモン果汁 0.80 △ 三温糖 0.40 □ 塩 0.10 ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ おろしにんにく 0.25 △ トウバンジャン 0.05 にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 20.00 △ 茎にんにく 10.00 △ ピーマン 15.00 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.20 オイスターソース 2.40 ごま油 0.50 □ でん粉 0.30 □ 水 10.00 チキンハム 8.00 ○ 細切りかまぼこ 8.00 ○ にんじん 5.00 △ はるさめ 4.00 □ キャベツ 20.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.05	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ○ 料理酒 0.10 こしょう 0.01 おろしにんにく 0.18 △ 清酒(上撰) 1.50 たまねぎ 5.50 □ マッシュルーム 5.50 □ 揚げ油 5.00 □ カレーウ 35.00 △ こまつな 10.00 △ もやし 25.00 △ にんじん 3.00 △ 和え物用花かつお 0.30 □ 三温糖 0.30 □ こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.60 水 110.00 出来上がり 210.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 25.00 □ キャベツ 3.00 △ こまつな 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 □ カットスパゲッティ 20.00 □ おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 40.00 △ にんじん 8.00 △ たまねぎ 6.00 △ グリーンピース 6.00 △ たけのこ 8.00 △ 干し椎茸 0.80 △ きぬさや 6.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.15 三温糖 0.20 こしょう 0.01 オイスターソース 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.08 こしょう 0.01 ごま油 0.60 □ でん粉 0.60 □ 水 20.00 中華くらげ 10.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 5.00 △ きゅうり 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ 三温糖 0.24 □ だし昆布 1.60 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 塩 0.07 酢 2.40 ごま油 1.50 こいくちしょうゆ	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.25 △ こいくちしょうゆ 0.20 △ トウバンジャン 55.00 ○ テンメンジャン 15.00 △ にんじん 35.00 △ たまねぎ 15.00 △ キャベツ 0.80 △ きぬさや 6.50 △ ピーマン 0.60 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 2.00 赤みそ 0.08 ごま油 0.60 □ でん粉 0.30 中華くらげ 10.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 6.00 △ きゅうり 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 0.24 □ こまつな 1.60 だし昆布 2.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 塩 0.07 酢 2.40 ごま油 1.50 こいくちしょうゆ	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.25 △ おろししょうが 0.25 △ こいくちしょうゆ 0.10 みりん風調味料 2.00 でん粉 20.00 △ 水 40.00 △ カットわかめ 0.40 □ はるさめ 7.00 △ きゅうり 4.00 △ にんじん 0.90 三温糖 2.00 酢 7.00 ○ うすくちしょうゆ 0.60 □ でん粉 0.30 たまご 17.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 20.00 △ えのきたけ 4.00 △ こまつな 8.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.70 塩 0.25 料理酒 0.80 でん粉 0.70 □ 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ かまぼこ赤 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 50.00 △ 糸こんにゃく 25.00 △ しめじ 8.00 △ 鶏肉 4.00 △ 料理酒 1.80 □ にんじん 20.00 △ たまねぎ 5.50 マッシュルーム 1.00 じゃがいも 0.15 とうもろこし 0.50 □ グリーンピース 30.00 米粉 4.00 □ 調理用牛乳 20.00 □ 刻みひろしま漬 8.00 △ ごまつな 6.00 △ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 70.00 出来上がり 190.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 5.00 料理酒 0.36 □ ウスターソース 0.40 水 2.00 キャベツ 35.00 △ 鶏肉 25.00 ○ じゃがいも 25.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ マッシュルーム 6.00 △ 水 50.00 □ キャベツ 5.00 △ こまつな 10.00 △ にんじん 5.00 △ もやし 15.00 △ 白すりごま 1.00 □ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.80															
	エネ 食塩 615 kcal 1.5 g		エネ 食塩 583 kcal 1.3 g		エネ 食塩 620 kcal 1.7 g		エネ 食塩 593 kcal 2.9 g		エネ 食塩 611 kcal 1.5 g		エネ 食塩 610 kcal 2.0 g		エネ 食塩 604 kcal 1.8 g		エネ 食塩 575 kcal 1.7 g		エネ 食塩 594 kcal 2.6 g		エネ 食塩 606 kcal 1.5 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 茎わかめの中華あえ		牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ハヤシシチュー) フレンチサラダ		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 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 高野豆腐の卵とじ 切干大根のごま酢あえ		牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー にんじんとツナのしりしりサラダ 冷凍バイン		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 韓国風すき焼き ナムル		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 まごわやさしいうま煮 梅ちりあえ			牛乳 ごはん 新じゃがの含め煮 磯香あえ	
	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)			一人分量 (g)	
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚ひき肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.25 △ おろししょうが 0.25 △ トウバンジャン 0.10 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 20.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.20 □ みりん風調味料 1.60 こいくちしょうゆ 1.80 赤みそ 5.00 ○ 中みそ 2.00 ○ キャベツ 0.80 □ でん粉 25.00 水 0.30 □ チキンハム 10.00 ○ 細切り茎わかめ 12.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 16.00 △ きゅうり 12.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.20 こいくちしょうゆ 1.60 ごま油 0.70 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 12.00 △ たまねぎ 55.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 4.00 △ ハヤシルウ 12.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.50 水 110.00 出来上がり 210.00 油揚げ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ キャベツ 5.00 △ じゃがいも 30.00 □ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ ちりめん 2.50 ○ 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 黒米 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ○ 香草焼きシズ'ニツ' 0.30 小いわし天ぷら 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ じゃがいも 40.00 □ パセリ(乾) 0.03 △ 塩 0.10 こしょう 0.01 にんじん 4.00 △ きゅうり 15.00 △ もやし 18.00 △ 梅びしお 1.50 △ ベーコン 0.80 ○ 料理酒 0.80 白いんげんまめ(乾) 6.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ マッシュルーム 6.00 △ キャベツ 20.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.35 ごま油 0.01 こしょう 0.01 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 5.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.10 △ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 0.80 △ じゃがいも 50.00 △ もやし 5.00 △ しめじ 5.00 △ 和え物用花かつお 0.50 ○ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 塩 1.50 ごま油 50.00 切干しだいこん 5.00 △ カットわかめ 0.40 ○ きゅうり 15.00 △ にんじん 6.00 △ キャベツ 1.20 □ ごま油 2.50 三温糖 1.60 ねぎ 0.80 □ こしょう	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 7.00 ○ 高野豆腐 25.00 ○ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.10 △ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 0.80 △ たまねぎ 50.00 △ もやし 5.00 △ しめじ 5.00 △ 和え物用花かつお 0.50 ○ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 塩 1.50 ごま油 50.00 ツナ油漬け 10.00 ○ にんじん 25.00 △ きゅうり 10.00 △ 木綿豆腐 10.00 △ にんじん 0.20 □ たまねぎ 2.30 三温糖 0.60 □ ねぎ 0.24 こしょう 0.02 だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 水 125.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 揚げ油 0.30 △ おろししょうが 0.10 △ 料理酒 1.00 三温糖 80.00 ○ こいくちしょうゆ 12.00 △ 中みそ 2.00 ○ みりん風調味料 1.20 料理酒 0.50 水 6.00 △ 塩 0.30 □ にんじん 4.00 △ はくさいキムチ 26.00 △ ねぎ 6.00 △ こいくちしょうゆ 0.60 昆布 0.08 うすくちしょうゆ 0.08 細切りこんにゃく 12.00 △ ごま油 0.30 □ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ ごまつな 25.00 △ 7.00 △ にんじん 3.00 △ とうもろこし 5.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 2.40 ごま油 1.00 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ トウバンジャン 0.20 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 40.00 △ 塩 8.00 △ こしょう 35.00 △ 水 20.00 出来上がり 205.00 チキンハム 8.00 ○ マカロニエルボ 10.00 □ きゅうり 6.50 にんじん 0.80 ごま油 0.30 □ 水 20.00 鶏ささみ(ファンク) 8.00 ○ ごまつな 12.00 △ もやし 20.00 △ にんじん 8.00 △ とうもろこし 5.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 2.40 ごま油 1.00 □	牛乳 206.00 ○ リッチパン 55.00 □ ミートボール 35.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ じゃがいも 50.00 □ マッシュルーム 8.00 △ さつま揚げ 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ごぼう 1.50 干し椎茸 0.25 板こんにゃく 55.00 □ 塩 90.00 出来上がり 205.00 チキンハム 8.00 ○ マカロニエルボ 10.00 □ きゅうり 15.00 △ にんじん 6.00 △ 水 30.00 とうもろこし 6.00 △ /エッグ マネズ 6.00 □ 酢 0.80 塩 0.10 こしょう 0.01 ちりめん 2.00 ○ ごまつな 20.00 △ 三温糖 5.00 △ こいくちしょうゆ 30.00 △ 酢 0.50 △ カリカリ梅 0.60 □ うすくちしょうゆ 1.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.00 大豆(乾) 7.00 ○ 絹揚げ 30.00 ○ にんじん 10.00 ○ たまねぎ 35.00 △ ごぼう 10.00 △ じゃがいも 60.00 □ 干し椎茸 1.00 △ 糸こんにゃく 20.00 △ きぬさや 5.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 25.00 素干しのり 0.45 ○ ちくわスライス 8.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 28.00 △ ごまつな 15.00 △ 三温糖 0.70 □ こいくちしょうゆ 1.60 酢 1.40														
	エネ 食塩 622 kcal 1.9 g		エネ 食塩 593 kcal 2.0 g		エネ 食塩 613 kcal 2.1 g		エネ 食塩 576 kcal 2.4 g		エネ 食塩 605 kcal 1.8 g		エネ 食塩 593 kcal 1.1 g		エネ 食塩 581 kcal 1.5 g		エネ 食塩 562 kcal 1.7 g		エネ 食塩 632 kcal 2.6 g		エネ 食塩 601 kcal 2.0 g			エネ 食塩 602 kcal 1.4 g	

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる） △：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える） □：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）