

令和7年6月 学校給食献立予定表



和水平水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとことメモ	
						赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える				
歯と口の健康週間 (6月4日~6月10日)	2	月	麦ごはん	○	豚肉とごぼうの煮物 酢味噌あえ 手作りふりかけ	牛乳 ミニ絹揚げ 豚肉 わかめ のり 天ぷら ちりめん 糸かつお	米 砂糖 油 麦 ごま こんにゃく	ごぼう たまねぎ いんげん 人参 キャベツ きゅうり	617 24.1	783 29.7	歯と口の健康週間に合わせて、かみかみ献立を多く取り入れていきます。よくかんで食べましょう。	
	3	火	麦ごはん	○	かきたま汁 魚のカレー南蛮 切干大根の炒め煮	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ (本かつお) (昆布) ホキ 油揚げ	米 澱粉 油 麦 砂糖 でんぷん	ほうれん草 えのきたけ 人参 たまねぎ 切干大根 しいたけ えだまめ	637 26.3	804 32.0	かむ効果を表すキーワード「ひみこのはがいーぜ」を知っていますか?	
	4	水	(小)食パン (中)ガーリックパン	○	豆入りポトフ かみんこサラダ (小)ソフトチーズ	牛乳 さきいか ウインナー ミックスビーンズ チキンハム (小)チーズ	パン (中)バター じゃがいも 油 ごま	たまねぎ 人参 キャベツ ごぼう きゅうり きくらげ	575 24.0	761 28.7	よくかんで食べるためには、かみかみのある食材を食事に取り入れることも大切です。	
	6	金	ひのくにパン	○	ワンタンスープ 魚のカシュナッツ炒め あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 たら	ひのくにパン ワンタン ごま油 油 カシュナッツ 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 きくらげ ねぎ ピーマン ぶどう果汁	606 23.4	753 28.8	「あじさいゼリー」は、梅雨のころに咲くあじさいをイメージしたゼリーです。季節感を楽しみましょう。	
	9	月	麦ごはん	○	ハヤシライスの具 青のりマヨいりこ 甘夏サラダ	牛乳 いりこ 豚肉 青のり	米 油 砂糖 麦 バター 小麦粉	たまねぎ 人参 しめじ グリンピース マッシュルーム 甘夏みかん キャベツ きゅうり	676 22.8	854 28.0	給食のハヤシライスは、ブラウンルウから手作りしています。バターと小麦粉を30分以上炒めて作ります。	
	10	火	麦ごはん	○	大豆の五目煮 いわしのハンバーグ 野菜の梅あえ	牛乳 大豆 鶏肉 天ぷら いわし 糸かつお	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく	ごぼう 人参 いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり 梅	644 26.5	822 33.6	6月11日は「入梅」といい、暦の上で梅雨を迎えます。梅の実が熟し始める時期です。	
				和水平水共通メニュー(なごみランチ) ~なす~								
	11	水	麦ごはん	○	マーボーなす 肥後シューマイ バンサンスー	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豚肉 チキンハム	米 ごま油 麦 澱粉 油 小麦粉 はるさめ 砂糖 ごま	なす たまねぎ たけのこ ねぎ 人参 キャベツ しいたけ きゅうり きくらげ	670 23.4	878 29.7	熊本県は全国2位のなすの名産地です。和水平水でもたくさんのが作られています。	
	1	木	ひじきごはん	○	呉汁 きびなごのかりかりフライ ごま酢あえ	鶏肉 ひじき 呉 油揚げ (煮干) 牛乳 厚揚げ きびなご	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま	人参 ごぼう ねぎ えだまめ しいたけ 大根 もやし キャベツ きゅうり	621 25.4	781 31.6	ひじきなどの海藻類は、意識して取りたい食品の1つです。カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富です。	
	13	金	米粉入り人参パン	○	親子うどん 大根サラダ ゆでとうもろこし	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ツナ (本かつお) (昆布)	米粉入り人参パン うどん麺 油 ごま	たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり コーン 大根	583 25.0	753 31.5	今が旬の熊本県産のとうもろこしです。よくかんで、味わって食べましょう。	
16	月	麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 魚のめんたいマヨネーズ 焼き おかかあえ	牛乳 豆腐 油揚げ (煮干) わかめ ホキ めんたいこ 糸かつお	米 砂糖 麦 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし 人参	607 24.7	759 29.9	たらこはスケソウダラの卵を塩漬にしたもので、さらに調味液に漬け込み、味付けしたのがめんたいこです。		
			中体連応援メニュー									
17	火	カツカレー (麦ごはん)	○	(ビーフカレー) (トンカツ) 海藻サラダ	牛乳 がんばれ! 牛肉 豚肉 わかめ 海藻	米 油 麦 じゃがいも パン粉 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 えだまめ トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	691 22.0	875 27.3	中体連応援メニュー。豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を助けます。		
18	水	黒糖パン	○	春雨豆乳タンタン麺 トマトサラダ いりこナッツ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆乳 ツナ いりこ	黒糖パン 砂糖 はるさめ ごま オリーブ油 アーモンド	チンゲンサイ きくらげ 人参 トマト もやし たまねぎ きゅうり	595 27.0	758 33.6	トマトの生産量は熊本県が全国1位。大玉やミニトマトなど様々な種類があります。		
			ふるさとくまさんデー 天草									
19	木	たこめし	○	あおさ汁 野菜コロケ 柑橘ドレッシングあえ	たこ 油揚げ 豆腐 牛乳 かまぼこ (昆布) (本かつお) あおさ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま	人参 ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ 大根 キャベツ きゅうり	617 22.4	778 26.9	今月のふるさとくまさんデーは「天草」を紹介します。海の幸が豊富な地域です。		
20	金	(小)ガーリックパン (中)食パン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ (中)ソフトチーズ	牛乳 大豆 豚肉 チキンハム (中)チーズ	パン (小)バター じゃがいも 油 マカロニ	たまねぎ 人参 えだまめ キャベツ きゅうり コーン	672 25.4	814 32.5	「ガーリック」とは、にんにくのことで、にんにくに含まれるアリシンは疲労回復を助ける働きがあります。		
23	月	麦ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 たくあんあえ 手作り佃煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ 糸かつお 昆布	米 油 砂糖 麦 ごま油 こんにゃく ごま	しいたけ たまねぎ かぼちゃ いんげん きゅうり キャベツ 人参 たくあん	640 22.5	808 27.6	かぼちゃはこれからの季節に旬を迎えます。ほくほくとした食感と甘み特徴で、栄養価の高い野菜です。		
24	火	麦ごはん	○	鶏汁 いわしの生姜煮 千草あえ	牛乳 (煮干) 鶏肉 錦糸卵 厚揚げ いわし	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし しょうが	658 23.5	828 28.9	梅雨の時期にとれるいわしは「入梅いわし」といい、一年で1番おいしいとされています。		
			万博参加国~タイ~									
25	水	ガパオライス (麦ごはん)	○	クイッティオスープ (ガパオライスの具) マンゴープリン	牛乳 豚ひき肉 かに風味かまぼこ 鶏肉 豚レバー ひきわり大豆 牛乳	米 油 砂糖 麦 クイッティオ ごま油	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ きくらげ ピーマン	674 25.3	828 30.4	今月は「タイ」の料理を紹介します。ガパオライスは、タイの定番料理です。		
26	木	大豆ごはん	○	五目汁 あじごまフライ おかかマヨあえ	大豆 ちりめん 豆腐 牛乳 鶏肉 (本かつお) (昆布) あじ ちくわ 糸かつお	米 油 ごま こんにゃく パン粉	人参 ごぼう 大根 こまつな キャベツ きゅうり	644 25.3	793 30.3	大豆は「畑の肉」といわれるほど、たくさんの栄養が含まれています。		
27	金	ココアパン	○	スパゲティナポリタン ほうれん草オムレツ ひじきサラダ	牛乳 ウインナー ひじき 卵	ココアパン 油 砂糖 ごま スパゲティ	たまねぎ 人参 しめじ ピーマン ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン えだまめ	652 24.0	859 31.0	スパゲティナポリタンは、日本生まれの料理です。ナポリタンには「ナポリ風」という意味があります。		
30	月	南関揚げ丼 (麦ごはん)	○	(南関揚げ丼の具) きゅうりとわかめの酢の物 黒糖ビーンズ	牛乳 卵 鶏肉 煎り大豆 わかめ 南関揚げ (本かつお)	米 澱粉 油 麦 ごま 砂糖 黒砂糖	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり	674 25.6	848 31.4	今月は歯と口の健康週間がありました。よくかんで食べる大切さが分かりましたか?		

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干し)と表示しています。