



# 6月 こんだてよていひょう



今月の目標  
衛生に気をつけよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
2	月		ごはん	牛乳	ちくわのりきゅうに アスパラサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ハム とりにく とろふ みそ	こめ さとう ごま こんにやく マヨネーズ ごまあぶら さといも	アスパラガス キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	小 中	587 747	22.3 29.2	 <b>6月4日-10日歯の健康週間です!</b> 給食では「かみかみメニュー」を取り入れてます。よくかんで食べるために①一口にたくさん量を詰め込まず、少しずつ口に運び、ゆっくりと食べる。  ②汁物や飲み物と一緒に口の中に流し込まない。 ③かみかみのある根菜類、豆類、きのこ、海藻などを取り入れる。  1 2 3 ひと口30回かむ
3	火		ぶたキムチどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう スーミータン うまかってん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ だいず いりこ あおさ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ もちごめ ごま	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン パセリ	小 中	621 753	23.7 28.0	
4	水		むぎごはん	牛乳	だいのすいそに やきししゃも ピーマンのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず てんぶら ししゃも こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	にんじん いんげん ピーマン きゅうり	小 中	604 768	25.4 32.8	
5	木	一武小5年中止	とりごぼうごはん	牛乳	あじフライ カリカリあえ たまねぎのみそしる・あじさいゼリー	とりにく ぎゅうにゅう あじ あつあげ とうにゅう こんぶ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら みずあめ パンこ こむぎこ でんぶん	ごぼう えだまめ しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ぶどう	小 中	622 765	25.3 31.1	
6	金	一武小6年中止	ごはん	牛乳	スパイシーチキン ハムときらげのちゅうかあえ ラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく みそ	こめ さとう ごまあぶら スパゲッティ	にんにく しょうが きくらげ にんじん きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ	小 中	634 768	24.8 29.4	
9	月		ポークカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう カルシウムサラダ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ ぶたにく だいず しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	小 中	614 760	21.8 27.0	
10	火		かみかみどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう とうふシューマイ かきたまじり	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく とうふ ぎょうにゅう ひじき かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ	小 中	586 756	21.6 27.1	
11	水		ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき きりほしだいこんのいために しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ あぶらあげ とりにく みそ	こめ さとう あぶら もちごめ でんぶん	しょうが きりほしだいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	607 747	24.8 30.6	
12	木		スタミナピラフ	牛乳	あげれんこんサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく れんこん ブロッコリー きゅうり ぶなしめじ コーン パセリ	小 中	603 747	22.1 27.1	
13	金		ごはん	牛乳	マーボーはるさめ にらまんじゅう パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく わかめ みそ	こめ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ラード あぶら こむぎこ もちこ みずあめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり トマト	小 中	609 779	21.4 26.9	
16	月		あおなごはん	牛乳	いわしのうめに みそマヨネーズあえ そぼろじる	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう マヨネーズ でんぶん	あおな きょうなだいこんほし しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	609 747	24.3 29.2	
17	火	一武小中止	むぎごはん	牛乳	さばのてりやき たまねぎのおかかあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ かつおぶし とうにゅう みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さといも	たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ しょうが	小 中	609 747	22.7 27.2	
18	水		チャーハン	牛乳	やきぎょうざ ブロッコリーのちゅうかあえ しるピーフン	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん ラード ピーフン	たまねぎ にんじん コーン ねぎ グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ しいたけ	小 中	587 771	21.5 26.9	
19	木		むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに ツナのごまダレ だいずといりこのかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツな てんぶら わかめ だいず いりこ あおりのり	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ごま ごまあぶら あぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	小 中	608 747	27.6 33.1	
20	金		セルフバーガー	牛乳	パンにさかなフライ、タルタルソース、サラダをはさんでたべよう かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ しろいんげんまめ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ ぶなしめじ	小 中	631 781	24.6 29.9	
23	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	カレーどうふ かいそうサラダ パイン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ みそ かいそう	こめ むぎ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ パイン	小 中	612 —	23.8 —	
24	火	なんかんあげのまぜごはん	たまごやき キャベツのアーモンドあえ うどん	牛乳	とりにく だいず あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ちくわ	こめ あぶら さとう アーモンド うどん	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ もやし きゅうり ねぎ たまねぎ	小 中	619 747	25.0 29.3		
25	水	一武小5年中止	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ インディアンサラダ タンタンみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ツな ぶたにく あつあげ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン にら にんにく もやし たけのこ きくらげ	小 中	621 752	25.2 30.6	
26	木	一武小5年中止	ぶたとじどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう えだまめサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん こんにやく アーモンド くらざとう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん えだまめ きゅうり	小 中	616 759	24.4 29.6	
27	金	一武小5年中止	ごはん	牛乳	さかなのパンこやき あまなつサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ オリーブゆパンこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく あまなつみかん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	小 中	637 775	25.2 30.0	
30	月		むぎごはん	牛乳	レバーとやさいのあげがらめ ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ハム	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう もやし きゅうり ねぎ	小 中	637 785	23.3 28.2	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。