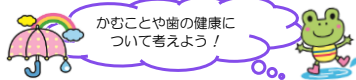


令和7年度



6月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる (赤)	体の調子を整える (みどり)	力や熱になる (黄)	小	中
2月	豚にら炒め 揚げ春巻き 中華風かきたまスープ	ぶた肉 牛乳 はるまき (ぶた肉) たまご	玉ねぎ にら はるまき (玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ きゃべつ) はくさい チンゲンサイ にんじん	米 さとう でんぶん はるまき (はるまき こむぎこ 油 米こ でんぶん さとう) 油 でんぶん	654	904
3火	厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ 紀州汁	あつあげ とりひき肉 牛乳	玉ねぎ ねぎ にんじん きゅうり	米 さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ	580	731
4水	ポークカレーライス (麦ごはん) ポパイサラダ	ぶた肉 牛乳 ハム	にんじん にんじん しいたけ こまつな ねぎうめ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース にんじん ほうれんそう もやし コーン	米 おおむぎ じゃがいも カレールウ さとう 油	630	745
5木	いかのさらさ揚げ 小松菜とえのきの和え物 京風旨煮	いか 牛乳 とり肉 大豆 あつあげ ひじき	しょうが こまつな きゃべつ えのき にんじん いんげん こんにゃく	米 さとう でんぶん 油 さとう さとう	626	774
6金	金平ごはん 鶏肉の梅照り焼き 粉ふき芋 けんちん汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 あぶらあげ	ごぼう にんじん えだまめ ねぎうめ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	米 さとう さとう でんぶん じゃがいも	547	710
9月	チキンチキンごぼう こんにゃく和え ポトフ風煮	とり肉 牛乳 ウインナー	ごぼう きゅうり きゃべつ こんにゃく はくさい にんじん 玉ねぎ	米 でんぶん さとう ごま 油 さとう ごま油 じゃがいも	598	756
10火	豚肉のすき焼き風煮 もやしのきつね和え ひじきのふりかけ	ぶた肉 とうふ 牛乳 あぶらあげ ひじき かつおぶし	にんじん はくさい ねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし	米 さとう さとう	562	703
11水	鶏肉とじゃがいものバジル焼き ブロッコリーサラダ カレースープ	とり肉 牛乳 ウインナー	バジル にんじん ブロッコリー もやし きゃべつ かぼちゃ しめじ	米 じゃがいも 油 さとう 油 カレールウ	557	705
12木	塩鮭 白和え 真だくさんみそ汁	さけ 牛乳 とうふ わかめ みそ	にんじん ほうれんそう こんにゃく にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん	米 ごま ねぎごま さとう	558	706
13金	ねぎ塩豚チャーハン 中華スープ 大学芋	ぶた肉 牛乳 ハム	にんじん にら ねぎ コーン にんにく はくさい にんじん しいたけ チンゲンサイ	米 ごま油 さつまいも さとう ごま 油	627	768
16月	鶏肉のマーマレード焼き こまつな炒め ポークビーンズ	とり肉 牛乳 ツナ ひじき 大豆 ベーコン	にんじん こまつな にんじん トマト 玉ねぎ	米 マーマレード さとう ごま油 じゃがいも さとう	587	721
17火	八宝菜 揚げぎょうざ わかめスープ	ぶた肉 牛乳 ぎょうざ (ぶた肉) わかめ	にんじん きゃべつ もやし にら しいたけ だけのこ しょうが ぎょうざ (にら・しょうが・玉ねぎ ・きゃべつ)	米 でんぶん ぎょうざ (こむぎこ・でんぶん・さとう) 油 えのき ねぎ	612	780
18水	チキンピラフ 野菜サラダ パンブキンチャウダー	とり肉 牛乳 ウインナー 牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	米 バター さとう 油 ポター・ジュース・のもと	574	721
19木	鯨の竜田揚げ ごま和え とふの粉の煮物	くじら 牛乳 こうやとうふ あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん きゃべつ いんげん	米 でんぶん 油 さとう ごま さとう	683	847
20金	★鯛めし ★いもだき 豆腐とわかめのみそ汁	紀州梅まだい 牛乳 とり肉 じゃこてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ねぎ にんじん こんにゃく いんげん ほししいたけ ごぼう 玉ねぎ えのき	米 さといも さとう	551	706
23月	麻婆丼 塩ちゃんこスープ	とうふ ぶたひき肉 みそ 牛乳 とり肉	にんじん だけのこ えだまめ しょうが にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ しいたけ	米 さとう でんぶん ごま油 さとう	633	765
24火	鶏肉のから揚げ ひじきサラダ コンソメスープ	とり肉 牛乳 ひじき	にんにく にんじん きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	米 さとう でんぶん 油 さとう ごま油	574	719
25水	肉じゃが 梅おかか和え 鰻のみぞれ煮	ぶた肉 牛乳 かつおぶし いわしのみぞれ煮 (いわし)	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく にんじん もやし こまつな ねぎうめ いわしのみぞれ煮 (だいこん)	米 じゃがいも さとう さとう いわしのみぞれ煮 (さとう・でんぶん)	579	700
26木	こぎつねごはん 竹輪のいそべ揚げ さつま汁	あぶらあげ 牛乳 ちくわ あおりの とり肉 みそ	にんじん えだまめ にんじん はくさい ごぼう ねぎ	米 さとう ごま こむぎこ 油 さつまいも	602	752
27金	ナン キーマカレー コロコロサラダ	牛乳 ぶたひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト かぼちゃ きゅうり コーン	ナン カレールウ じゃがいも マヨネーズ	785	969
30月	魚のフライ ゆず香和え 五目煮	さわか 牛乳 あぶらあげ	きゃべつ きゅうり にんじん ゆず果汁 にんじん だいこん いんげん しいたけ こんにゃく	米 パンこ こむぎこ 油 さとう ごま さとう	622	788

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合があります、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを