6月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 小 606 中 779	**3** 小 621 中 726	**4** 小 634 中 752	**5** 小 603 中 734	**6** 小 663 中 866
ごはん 肉じゃが きゅりのツナ和え ㊥ベビーチーズ	ごはん さつま汁 釧路産たらザンギ	かみかみメニュー ごはん 切り干し大根のみそ汁 若鶏のごま照り焼き さつまいもチップス	まるパン 野菜スープ NEW ハムカツ ブルーベリージャム	クリームスパゲティ NEW 野菜いろいろ肉団子
精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦	小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	めん オリーブオイル ベーコン 玉ねぎ
豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ じゃがいも	さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ	切り干し大根 豚肉 小松菜 ごぼう 油揚げ 豆腐	人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ﾁｬｰｼｭｰ	ぶなしめじ コーン 牛乳 シチュールウ
しらたき 三温糖 しょうゆ みりん	人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば みそ	あじ さば かつお いわし 昆布 みそ	しょうゆ がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 春雨 小松菜 食塩	チーズ こしょう 白ワイン 人参
いんげん	かつお いわし 昆布 鶏肉 料理酒	鶏肉 パン粉(乳) ごま しょうゆ 砂糖	ハム 豚肉 鶏肉 でん粉 水あめ 卵たん白	いんげん ﾌﾞｲﾖﾝ(かつおｴｷｽ)
きゅうり ツナ ごま 三温糖 しょうゆ	たら でん粉 食塩 香辛料 しょうゆ 生姜	魚介ｴｷｽ 植物油脂 ﾁｷﾝｴｷｽ	乳たん白 玉ねぎ 調味料 香辛料 パン粉	鶏肉 玉ねぎ 豚脂 人参 枝豆 水くわい 長ねぎ 食塩
ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(乳)	水あめ にんにく みそ 酢 砂糖	さつまいも 砂糖 植物油脂	ブルーベリー 寒天 上白糖	生姜 キャベツ 砂糖 なたね油 ケチャップ 食酢 小麦不使用醤油
	黒砂糖 ごま油 米油			ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾄﾏﾄﾐｯｸｽｼﾞｭｰｽ りんごｼﾞｭｰｽ 人参ﾍﾟｰｽﾄ
9 小 634 中 756	**10** 小 663 中 773	**11** 小 630 中 778	**12** 小 631 中 811	**13** 小 713 中 832
ごはん 大根と鶏肉の煮物 NEW 和風炒り豆腐包み焼き 菜の花ふりかけ	人参ピラフ 飲むヨーグルト ABCスープ 枝豆コロッケ	ごはん どさんこ汁 ジンギスカン風炒め	黒砂糖パン グラタン風煮 ほうれん草とコーンのサラダ	カレーうどん かぼちゃ天ぷら みかんクレープ
精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦 人参 ｺｰﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	精白米 強化米 麦	小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 黒砂糖	めん あじ さば かつお 昆布 長ねぎ いわし
鶏肉 生姜 料理酒 大根 昆布 絹厚揚げ	白身魚ｴｷｽ 野菜ｴｷｽ 鶏肉 大豆	豚肉 料理酒 人参 じゃがいも ｺｰﾝ	米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも	カレーフレーク(魚醤) 鶏肉 人参 ぶなしめじ 油揚げ
こんにゃく みりん 三温糖 しょうゆ 人参 ごぼう	生乳 乳製品 砂糖	豆腐 みそ あじ さば かつお 長ねぎ	ﾁｷﾝｺﾞｲﾖﾝ(かつおｴｷｽ) 牛乳 ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 食塩	小松菜 つと そばつゆ 玉ねぎ ごぼう みりん
鶏肉 豆腐 玉ねぎ 小麦不使用醤油 人参	人参 たまねぎ 白菜 ぶなしめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾍﾞｰｺﾝ 食塩	ごぼう えのきたけ 玉ねぎ いわし 昆布 椎茸	こしょう チーズ マカロニ アスパラガス	かぼちゃ 小麦粉 でん粉 食塩
砂糖 枝豆 みりん 植物油 清酒 生姜 食塩 椎茸	しょうゆ マカロニ がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 小松菜	鶏肉 生姜 にんにく 三温糖 しょうゆ	ほうれん草 野菜たっぷり和風ドレッシング	なたね油 米油
いりごま ざらめ糖 食塩 かつお節 なばな しょうゆ	ばれいしょ パン粉 えだ豆 小麦粉 なたね油 でん粉	料理酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ 米油 玉ねぎ もやし	(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご) コーン ハム	豆乳 温州みかん果汁 砂糖 植物油 米粉
焼きのり 大豆たん白 ﾍﾞｰｺﾝ ｶﾚｰﾙｰ じゃがいもでん粉 にんじん 抹茶	食塩 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 香辛料 乳 乳化剤 米油 砂糖	ﾋﾟｰﾏﾝ 人参		水あめ 大豆子 レモン果汁 小麦不使用醤油
16 小 659 中 792	**17** 小 732 中 867	**18** 小 672 中 845	**19** 小 653 中 790	**20** 小 658 中 778
ごはん おでん ハンバーグ NEW マイティソース	こぎつねごはん みそ汁 さばの味噌煮	ごはん ワンタンスープ 酢豚 ㊥ひじきのり	まるパン ミネストローネ チキンチーズオーブン焼き チョコクリーム	ジャージャー麺 タコ型たこ焼き NEW ぶどうゼリー
精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦 米油 鶏肉	精白米 強化米 麦	小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ	めん ごま油 豚肉 生姜 にんにく 大豆
大根 人参 こんにゃく がんもどき	料理酒 人参 油揚げ しょうゆ	ﾜﾝﾀﾝ(小麦 ごま 大豆) 小松菜 玉ねぎ 人参 ごま	ﾍﾟｰｺﾝ じゃがいも 人参 玉ねぎ	もやし しいたけ 人参 玉ねぎ しょうゆ みそ
三温糖 しょうゆ 昆布 料理酒 昆布	三温糖 いんげん	もやし しょうゆ こしょう がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆)	ｷｬﾍﾞﾂ 大豆 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒｽ(小麦 大豆) こしょう	三温糖 豆板醤(大豆) 片栗粉 ごま油 たけのこ いんげん
鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖	みそ 豆腐 長ねぎ 油揚げ あじ	豚肉 しょうゆ 生姜 料理酒 片栗粉 米油	ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾟｾﾘ	かつおだし 小麦粉 たこ ｷｬﾍﾞﾂ 揚げ玉
食塩 トマトペースト にんにくペースト	さば かつお いわし 昆布 しいたけ	人参 玉ねぎ たけのこ ﾋﾟｰﾏﾝ 椎茸	鶏肉 パン粉 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ ﾊﾟｾﾘ 香辛料	米油 長ねぎ 大豆
香辛料 生姜ペースト	さば みそ 砂糖 でん粉	米油 三温糖 料理酒 ｹﾁｬｯﾌﾟ 食酢	砂糖 植物油脂 しょうゆ 食塩 赤ﾋﾟｰﾏﾝ	ぶどう果汁 砂糖 水あめ
トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ		ひじき のり しょうゆ ざらめ糖 水あめ	乳化剤	
砂糖 醸造酢 食塩 香辛料		でん粉 寒天 小麦 大豆	水あめ 砂糖 小麦 ココアパウダー	
23 小 687 中 857	**24** 小 637 中 813	**25** 小 714 中 893	**26** 小 639 中 774	**27** 小 656 中 771
給食（きゅうしょく）で世界旅行（せかいりょこう）をしようWEEK（ウィーク）				
ガパオ風ライス フォーガー	ごはん 八宝菜 餃子	ポークカレー NEW パインスライス	ココアパン ラタトゥイユ NEW ケチャップミートボール	しょうゆラーメン 道産パン粉のメンチカツ いよかんゼリー
精白米 強化米 麦 豚肉 にんにく	精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉	小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｺｺｱ	めん 米油 豚肉 生姜 にんにく 料理酒 人参 玉ねぎ
玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ 三温糖	豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 ﾋﾟｰﾏﾝ	人参 じゃがいも 生姜 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	鶏肉 ﾋﾟｰﾏﾝ 人参 玉ねぎ なす	ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ(かつお さば にぼし 小麦 大豆)
豆板醤 大豆 しょうゆ	生姜 中華粒 がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆)	カレーフレーク(小麦) 大豆 にんにく	キャベツ ズッキーニ 大豆 コンソメ	がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆)
人参 米麺(米 でん粉) 玉ねぎ 白菜	しょうゆ 三温糖 片栗粉 ごま油	パイナップル グラニュー糖 酸味料	こしょう ダイストマト ｵﾘｰﾌﾞ油 食塩	もやし 白菜 長ねぎ つと たけのこ
ぶなしめじ 鶏肉 しょうゆ 長ねぎ	豚肉 ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ にら でん粉		鶏肉 玉ねぎ 豚脂 砂糖 にんにくペースト	豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 でん粉
がらｽｰﾌﾟ(ｾﾞﾗﾁﾝ 小麦 大豆) 食塩 三温糖	生姜 人参 砂糖 しょうゆ 小麦粉 米油		香辛料 食塩 生姜ペースト トマトケチャップ	食塩 米油
	大豆		食酢 トマトペースト 小麦不使用醤油 植物油	伊予柑果汁 砂糖
30 小 672 中 810				
ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 NEW 大豆とごぼうのミンチカツ				
精白米 強化米 麦				
鶏肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜				
三温糖 料理酒 みりん みそ しょうゆ				
ごま油 すりごま ねりごま				
玉ねぎ 鶏肉 大豆 豚肉 パン粉 ごぼう				
しょうゆ でん粉 砂糖 食塩 香辛料				
大豆油				

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	588 kcal	24.1 g	19.9 g	2.1 g
中学年	656 kcal	26.4 g	20.9 g	2.3 g
高学年	725 kcal	28.5 g	22.1 g	2.6 g
中学生	800 kcal	31.6 g	24.2 g	2.9 g

【お知らせ】

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。