

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和7年度6月分(6/2~6/30) 姫路市教育委員会

	6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)			6月9日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 とうにゅうスープ にらじゃが のりのつくだに			ごはん 牛乳 いそかじる ごもくにまめ そばろ			-はとくちのけんこうしゅうかんこんだて- ぶたどん 牛乳 あじのからあげ オレンジゼリー			ごはん 牛乳 みそしる わぶうハンバーグ ポイルキャベツ			ハヤシライス 牛乳 コーンキャベツ			ごはん 牛乳 ポトフ けいにくのインドネシアふうあげ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☐ おしむぎ			☒ たまねぎ			☐ さとう			☒ とうふ			☒ ぎゅうにく			☒ ポークフランク		
	☒ とうにゅう			☒ にんじん			☒ こいくちしょうゆ			☒ あぶらあげ			☒ たまねぎ			☒ キャベツ		
	☒ キャベツ			☒ あおさのり			☒ たまねぎ			☒ にんじん			☒ しめじ			☒ にんじん		
	☒ にんじん			☒ こんぶ			☒ たけのこ			☒ たまねぎ			☒ グリンピース			☐ じゃがいも		
	☒ たまねぎ			☒ かまぼこ			☒ こんにゃく			☐ じゃがいも			☐ サラダあぶら			☒ たまねぎ		
	☒ ペーコン			☒ あぶらあげ			☒ にんじん			☒ はねぎ			☐ トマトピューレ			☒ さやいんげん		
	☒ えだまめ			☒ はねぎ			☒ さとう			☒ わかめ			☒ ウスターソース			☒ ポークスープ		
	☐ サラダあぶら			☒ えのきたけ			☐ みりん			☒ みそ			☐ さとう			☒ ワインふうちょうみりょう		
こんだてざいりょう	☐ チキンスープ			☐ うすくちしょうゆ			☒ うすくちしょうゆ			☐ ハンバーグ			☐ ポークスープ			☐ しお		
	☐ しお			☐ こいくちしょうゆ			☐ けいにく			☒ たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ			☐ こむぎこ		
	☒ みそ			☐ けいにく			☒ 牛乳			☒ しめじ			☐ こむぎこ			☐ こむぎこ		
	☐ じゃがいも			☒ だいず			☐ しお			☒ えのきたけ			☐ パター			☐ しお		
	☐ あぶら			☒ ぎゅうにく			☐ こしょう			☐ サラダあぶら			☐ しお			☐ こしょう		
	☐ ぶたにく			☒ たけのこ			☐ でんぶん			☐ さんおんとう			☒ 牛乳			☐ じゃがいも		
	☒ にら			☒ にんじん			☐ あぶら			☐ じゃがいも			☐ じゃがいも			☐ しお		
	☐ サラダあぶら			☐ こんにゃく			☐ ゼリーのもと			☐ でんぶん			☐ トマトケチャップ			☐ ターメリック		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ さとう			☒ オレンジジュース						☐ ウスターソース			☐ コリアンダー		
	☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ						☐ キャベツ			☐ しお			☐ しお		
こんだてざいりょう	☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ								☐ チキンスープ			☐ こしょう			
	☒ のりのつくだに			☒ まぐろのあぶらづけ								☐ しお			☐ でんぶん			
				☒ しょうが								☐ あぶら						
				☒ グリンピース														
				☐ せいしゅ														
				☒ さとう														
	6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			6月16日(月)			6月17日(火)		
こんだて	おやこどんぶり 牛乳 ひじきのいためサラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 トマサバスパゲティ アスパラガスのソテー あぶらみそ			リッチパン 牛乳 クリームシチュー けいにくのトマトに			ごはん 牛乳 カムジャタン キャベツのあますいため かたぬきチーズ(いちごあじ)			ごはん 牛乳 けいにくのフォー ポテトサラダ きゅうりのしょうゆづけ			とりごぼうごはん 牛乳 かきたまじる かぼちゃのごまかきあげ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☒ けいにく			☒ 牛乳			☐ バター			☒ 牛乳			☒ 牛乳			☒ 牛乳		
	☒ しいたけ			☐ スパゲティ			☐ マーガリン			☐ ぶたにく			☐ けいにく			☒ しょうが		
	☐ さとう			☐ さば			☒ 牛乳			☐ せいしゅ			☐ フォー			☒ ごぼう		
	☒ たまねぎ			☒ たまねぎ			☐ ベーコン			☐ じゃがいも			☒ もやし			☒ にんじん		
	☒ にんじん			☒ にんじん			☐ じゃがいも			☒ たまねぎ			☒ たまねぎ			☒ こいくちしょうゆ		
	☒ はねぎ			☒ トマト			☒ たまねぎ			☒ にんじん			☒ にんじん			☐ さとう		
	☒ たまご			☒ バジルペースト			☒ にんじん			☒ たけのこ			☒ にら			☒ せいしゅ		
	☐ さとう			☒ チキンスープ			☒ しめじ			☒ にら			☒ レモンかじゅう			☐ サラダあぶら		
	☐ みりん			☐ しお			☒ パセリ			☐ サラダあぶら			☒ うすくちしょうゆ			☐ 牛乳		
こんだてざいりょう	☐ うすくちしょうゆ			☒ こしょう			☐ サラダあぶら			☐ ポークスープ			☐ しお			☒ とうふ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ にんにく			☐ バター			☒ しょうが			☐ こしょう			☒ にんじん		
	☐ けすりぶし(だし)			☐ サラダあぶら			☐ こむぎこ			☐ にんにく			☒ チキンスープ			☒ はねぎ		
	☒ 牛乳			☒ グリーンアスパラガス			☒ 牛乳			☐ しょうが			☐ じゃがいも			☒ わかめ		
	☐ キャベツ			☒ キャベツ			☐ ポークスープ			☐ とうもろこし			☒ にんじん			☒ けすりぶし(だし)		
	☒ にんじん			☒ ベーコン			☒ とうもろこし			☐ コーンペースト			☒ キャベツ			☒ たまご		
	☒ とうもろこし			☒ とうもろこし			☒ コーンペースト			☐ しお			☒ ポークハム			☒ でんぶん		
	☒ ひじき			☒ たまねぎ			☒ こしょう			☐ こしょう			☐ サラダドレッシング			☒ こいくちしょうゆ		
	☒ まぐろのあぶらづけ			☐ こしょう			☐ サラダあぶら			☐ しょうが			☐ しお			☒ うすくちしょうゆ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ ぶたにく			☒ キャベツ			☐ サラダあぶら			☒ かぼちゃ		
こんだてざいりょう	☐ サラダドレッシング			☒ ぶたにく			☐ にら			☒ にんじん			☐ きゅうり			☐ じゃがいも		
	☐ りんご			☒ おから			☐ しょうが			☒ ペーコン			☐ しお			☒ ちりめんじゃこ		
	☐ サラダあぶら			☒ しょうが			☐ サラダあぶら			☐ さとう			☒ しょうが			☐ ごま		
	☐ さとう			☐ サラダあぶら			☒ トマトピューレ			☐ しお			☒ こいくちしょうゆ			☐ てんぷらこ		
	☐ しお			☐ ごまあぶら			☒ トマト			☒ ごまあぶら			☐ さとう			☐ しお		
	☒ こしょう			☐ せいしゅ			☒ チキンスープ			☐ かたぬきチーズ(いちごあじ)			☐ みりん			☐ こしょう		
	☐ ヨーグルト			☐ さとう			☒ パセリ						☐ こめず			☐ あぶら		
				☒ あかみそ			☐ しお											
				☐ こいくちしょうゆ			☐ さとう											

	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 とうがんスープ さばのみそに にんじんシリシリ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ばちじる はまちのてんぷら きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 トマじゃが ひねどりのゆずソテー	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに キムチいため	ごはん 牛乳 ビーフンスープ タッカルビ かんこくのり	わかめごはん 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのソテー
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ パーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> チンゲンサイ <input type="triangle"/> とうがん <input type="triangle"/> しいたけ ポークスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら ☐ でんぷん ☐ さば <input type="triangle"/> しょうが ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゅ <input type="triangle"/> にんじん しお こしょう ☐ ごま ☐ ごまあぶら ☐ サラダあぶら	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ばち ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ はまち しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら <input type="triangle"/> ごぼう △ にんじん ☐ ごまあぶら ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん ☐ ごま	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく △ にんにく △ にんじん △ たまねぎ ☐ じゃがいも △ トマト ☐ サラダあぶら ☐ さとう うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ バジルペースト ☐ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし ☐ サラダあぶら しお こしょう こめず ☐ さとう うすくちしょうゆ ゆずかじゅう △	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ つくね △ キャベツ △ たけのこ △ しいたけ △ にんじん ☐ はるさめ △ はねぎ ☐ うすらたまご オイスターソース ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう せいしゅ しお こしょう ☐ サラダあぶら ☐ ぶたにく ☐ ごまあぶら しお こしょう せいしゅ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら こいくちしょうゆ オイスターソース	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ パーコン ☐ ビーフン <input type="triangle"/> キャベツ △ チンゲンサイ △ にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら ☐ けいにく △ キャベツ △ かぼちゃ △ はねぎ △ たまねぎ △ しょうが △ にんにく みりん こいくちしょうゆ ☐ さとう コチュジャン しお ☐ サラダあぶら ☐ ごまあぶら チキンスープ ☐ かんこくのり	☐ ごはん ☐ わかめ ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ☐ だいず △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう △ ごぼう △ こめず △ にんじん △ キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら
	6月26日(木)	6月27日(金)	6月30日(月)	6月平均 栄養量 (小学校4年生)		献立紹介 作ってみませんか? 新献立 ー6月13日(金)ー カムジャタン 材料 5人分 分量(g) [豚肉 ----- 100 清酒 ----- 2.5 じゃがいも ----- 250 たまねぎ ----- 200 にんじん ----- 75 たけのこ ----- 25 にら ----- 25 サラダ油 ----- 5 ポークスープ ----- 50 土しょうが ----- 4 おろしにんにく ----- 0.5 しょうゆ(淡) -- 17.5 しょうゆ(濃) ----- 5 A コチュジャン --- 7.5 塩 ----- 0.5 水 ----- 150 【作り方】 ①じゃがいもは角切り、にんじん・たけのこはいちょう切りにする。たまねぎは短冊切り、にらは2～3cmに切り、土しょうがはすりおろす。豚肉は清酒をふっておく。 ②なべにサラダ油を入れ、おろしにんにくと土しょうがをさっと炒め、豚肉を加え、さらに炒める。 ③にんじん・たけのこを加え、水を入れて、少し煮る。 ④ポークスープ・Aの調味料を入れ調味する。 ⑤じゃがいも・たまねぎを加え、さらに煮る。 ⑥にらを入れて仕上げる。
	こんだて	なめし 牛乳 きつねうどん いかのてんぷら	カレーライス 牛乳 キャベツとツナのソテー ぶくじんづけ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマーボー	エネルギー 626kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.8% カルシウム 300mg 鉄 1.9mg ビタミン A 228μgRAE B1 0.38mg B2 0.51mg C 25mg 食塩相当量 2.2g 食物繊維 4.8g マグネシウム 81mg 亜鉛 3.1mg	
	こんだてざいりょう	☐ ごはん △ だいこんば ☐ 牛乳 ☐ あぶらあげ ☐ さとう ☐ うどん ○ わかめ △ キャベツ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ いか しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら	☐ ごはん ☐ ぎゅうにく ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく △ サラダあぶら ☐ こむぎこ ☐ バター カレーこ ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ ☐ だっしふんにゅう ☐ こなチーズ しお こしょう ☐ 牛乳 △ キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ △ にんじん ☐ さとう こめず しお こしょう ☐ サラダあぶら △ ぶくじんづけ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ たまご ☐ ぶたにく ☐ とうふ △ にんじん △ たまねぎ △ チンゲンサイ △ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ ピーマン △ しょうが △ にんにく ☐ ごまあぶら ポークスープ こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ あかみそ せいしゅ トウバンジャン でんぷん		