学校給食献立表（林田中）　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	わかめごはん 牛乳 **かやくうどん** えだまめのかきあげ(こめこ) ブルーベリーゼリー	パン 牛乳 トマじゃが チキンのいためサラダ くろまめきなこクリーム	**ーはとくちのけんこうしゅうかんこんだてー** スタミナごはん 牛乳 すましじる **あじのからあげ**	**こんとあきのあげどん** 牛乳 いそかじる けいにくのねぎみそやき	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりぼしだいこんのいためナムル ハムのいためサラダ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ じゃがマーボー キムチいため
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ わかめ ○ 牛乳 □ うどん △ キャベツ △ にんじん ○ けいにく △ しいたけ □ さとう せいしゅ △ 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) △ えだまめ △ とうもろこし △ たまねぎ △ にんじん ○ ポークハム しお □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら □ ブルーベリーゼリー	□ パン ○ 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 しお □ 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 △ キャベツ ○ けいにくのあぶらづけ △ にんじん □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう □ サラダあぶら □ くろまめきなこクリーム	□ ごはん ○ ぶたにく ○ だいず △ にんにく △ しょうが △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ □ ごまあぶら □ ごま ○ みそ こいくちしょうゆ □ さとう みりん せいしゅ ○ 牛乳 ○ とうふ △ にんじん ○ わかめ △ みつば △ えのきたけ ○ あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) ○ あじ しお こしょう □ でんぷん □ あぶら	□ ごはん ○ あぶらあげ △ にんじん △ えだまめ △ たまねぎ □ ごま □ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ みりん ○ 牛乳 △ たまねぎ △ にんじん ○ あおさのり ○ こんぶ ○ かまぼこ △ はねぎ △ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ けいにく △ はねぎ □ ごま しおこうじ ○ あかみそ □ ごまあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ つくね □ はるさめ △ たけのこ △ きくらげ △ にんじん △ キャベツ △ はねぎ ○ うずらたまご 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 △ きりぼしだいこん △ にんじん △ にら △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん □ ごまあぶら △ キャベツ ○ ポークハム △ にんじん □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ □ ワンタン △ もやし △ チンゲンサイ 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 ○ ベーコン □ ごまあぶら △ もやし △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら こいくちしょうゆ

	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	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ タンドリーチキン チョコクリーム	ごはん 牛乳 もずくじる **かんぴょうのたまごとじ** やさいいため	ポークカレー(こめこ･むぎごはん) 牛乳 キャベツとツナのソテー ヨーグルト	ごはん 牛乳 まめいりみそしる ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 かんとうに もやしのごまずいため アスパラガスのソテー	くろざとうパン 牛乳 まめのクリームスープ コーンキャベツ ウインナーのケチャップいため
こんだてざいりょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ かぼちゃ △ にんじん △ たまねぎ △ しめじ △ かぼちゃペースト ○ とうにゅう ポークスープ □ サラダあぶら しお こしょう □ コーンスターチ ○ けいにく △ にんにく ○ ヨーグルト しお こしょう □ でんぷん □ あぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ □ さとう □ チョコクリーム	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ △ にんじん ○ もずく △ みつば △ しいたけ ○ かまぼこ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) ○ ぎゅうにく △ ねぶかねぎ △ しょうが □ サラダあぶら △ にんじん △ かんぴょう しお △ しいたけ △ にら ○ たまご □ さとう うすくちしょうゆ ○ ベーコン △ にんじん △ きくらげ △ にら △ もやし □ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	□ ごはん □ おしむぎ ○ ぶたにく □ 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 ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ △ パプリカ こいくちしょうゆ みりん □ こめこ しお こしょう ○ 牛乳 △ キャベツ ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ にんじん □ さとう こめず しお こしょう □ サラダあぶら ○ ヨーグルト	□ ごはん ○ 牛乳 ○ しろはなまめペースト ○ しろいんげんまめペースト ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ わかめ にぼし(だし) ○ みそ ○ ぶたにく △ しょうが せいしゅ △ たまねぎ △ ピーマン △ あかピーマン こいくちしょうゆ □ さとう □ サラダあぶら ○ ベーコン ○ さつまあげ △ 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 ○ ぎゅうにく ○ さつまあげ ○ うずらたまご △ こんにゃく しお □ じゃがいも △ にんじん △ しょうが □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ △ もやし △ にら △ にんじん ○ ポークハム □ さとう うすくちしょうゆ こめず □ ごま □ サラダあぶら △ グリーンアスパラガス △ キャベツ ○ ベーコン △ とうもろこし △ たまねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう □ サラダあぶら	□ パン □ くろざとう ○ 牛乳 □ じゃがいも △ えだまめ △ たまねぎ △ にんじん ○ ベーコン □ サラダあぶら ○ ぎゅうにゅう ○ しろはなまめペースト ○ しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ □ コーンスターチ △ キャベツ △ とうもろこし ○ ポークハム チキンスープ しお こしょう ○ ポークウインナー △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：(ピーナッツ)　くるみ：

学校給食献立表（林田中）　令和7年度6月分（6/2～6/30）　　姫路市教育委員会

6月18日（水）

こんだて

あんかけどんぶり
牛乳
かぼちゃのかきあげ
たくあんのごまあえ

こんだてざいりょう

- □ ごはん
- ○ ぶたにく
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ たけのこ
- △ えだまめ
- △ しめじ
- △ しょうが
- □ サラダあぶら
- □ さとう
- みりん
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- しお
- □ でんぷん
- けずりぶし（だし）

- ○ 牛乳

- △ かぼちゃ
- ○ ちりめんじゃこ
- しお
- こしょう
- □ てんぷらこ
- □ あぶら

- △ たくあん
- □ ごま
- こいくちしょうゆ

6月19日（木）

ーしょくいくのひー

ごはん
牛乳
そうめんばちのスープ
だいずのいそに
あじつけのり（しお）

- □ ごはん

- ○ 牛乳

- ○ ぶたにく
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- △ しめじ
- □ ばち
- △ はねぎ
- 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
- □ サラダあぶら

- ○ だいず
- ○ ひじき
- ○ けいにく
- △ ごぼう
- △ たけのこ
- △ にんじん
- △ さやいんげん
- ○ ちくわ
- △ こんにゃく
- しお
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- □ さとう

- ○ あじつけのり（しお）

6月20日（金）

ごはん
牛乳
じゃぶ
いかのてんぷら（こめこ）
とうにゅうパンナコッタ

- □ ごはん

- ○ 牛乳

- ○ けいにく
- せいしゅ
- □ サラダあぶら
- ○ とうふ
- △ こんにゃく
- しお
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- △ キャベツ
- △ ごぼう
- △ はねぎ
- □ さとう
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ

- ○ いか
- しお
- こしょう
- □ てんぷらこ（こめこ）
- □ あぶら

- □ とうにゅうパンナコッタ

6月23日（月）

ごはん
牛乳
みそしる
とりてん
にんじんシリシリ

- □ ごはん

- ○ 牛乳

- ○ とうふ
- ○ あぶらあげ
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- □ じゃがいも
- △ はねぎ
- ○ わかめ
- ○ みそ
- にぼし（だし）

- ○ けいにく
- しおこうじ
- しお
- こしょう
- □ てんぷらこ
- □ あぶら

- △ にんじん
- しお
- こしょう
- □ ごま
- □ ごまあぶら
- □ サラダあぶら

6月24日（火）

パン
牛乳
ポークビーンズ
ごぼうのソテー
けいにくのバジルやき

- □ パン

- ○ 牛乳

- ○ ぶたにく
- ワインふうちょうみりょう
- □ 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

- ○ けいにく
- しお
- こしょう
- ワインふうちょうみりょう
- □ バジルペースト

6月25日（水）

ごはん
牛乳
たぬきじる
ゴーヤチャンプル
きりぼしだいこんとひじきのいために

- □ ごはん

- ○ 牛乳

- △ こんにゃく
- しお
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- △ えのきたけ
- ○ さつまあげ
- ○ あぶらあげ
- △ はねぎ
- △ しょうが
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- けずりぶし（だし）

- △ にがうり
- ○ とうふ
- ○ ぶたにく
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- ○ たまご
- □ サラダあぶら
- しお
- こしょう
- うすくちしょうゆ

- ○ ベーコン
- △ きりぼしだいこん
- △ にんじん
- ○ ひじき
- ○ あぶらあげ
- △ しょうが
- △ さやいんげん
- □ サラダあぶら
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- □ さとう
- けずりぶし（だし）

6月26日（木）

なかよしパン
牛乳
とうがんスープ
にこみハンバーグ
かくチーズ

- □ パン

- ○ 牛乳

- ○ ベーコン
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- △ チンゲンサイ
- △ とうがん
- △ 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

- ○ ハンバーグ（こむぎぬき）
- △ たまねぎ
- □ サラダあぶら
- △ しめじ
- トマトケチャップ
- ウスターソース
- □ さとう
- □ でんぷん

- ○ かくチーズ

6月27日（金）

ごはん
牛乳
とうふじる
さばのたつたあげ
きゅうりのしょうゆづけ

- □ ごはん

- ○ 牛乳

- ○ とうふ
- ○ あぶらあげ
- ○ わかめ
- △ えのきたけ
- △ 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）

- ○ さば
- △ しょうが
- こいくちしょうゆ
- せいしゅ
- □ でんぷん
- □ あぶら

- △ きゅうり
- しお
- △ しょうが
- こいくちしょうゆ
- □ さとう
- みりん
- こめず

6月30日（月）

ごはん
牛乳
ちゅうかそば（こめこめん）
ひじきのあぶらいため
のりのつくだに

- □ ごはん

- ○ 牛乳

- □ ちゅうかそば（こめこ）
- ○ ぶたにく
- △ にんじん
- △ もやし
- ○ わかめ
- △ はねぎ
- △ しなちく
- うすくちしょうゆ
- □ ごまあぶら
- しお
- こしょう
- チキンスープ

- ○ ひじき
- △ にんじん
- ○ あぶらあげ
- ○ けいにく
- △ さやいんげん
- □ サラダあぶら
- □ さとう
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ

- ○ のりのつくだに

6月平均 栄養量

（中学校）

エネルギー		743kcal
たんぱく質		28.7g
脂質		29.8%
カルシウム		334mg
鉄		2.6mg
ビタミン	A	256μgRAE
	B1	0.48mg
	B2	0.52mg
	C	22mg
食塩相当量		2.8g
食物繊維		5.6g
マグネシウム		100mg
亜鉛		3.5mg

献立紹介 作ってみませんか？

ー6月5日（木）ー

新献立 こんとあきのあげどん

材料 5人分 分量（g）

油揚げ	100	砂糖	10
にんじん	50	しょうゆ（濃）	17.5
むき枝豆	25	清酒	10
たまねぎ	100	みりん	10
いりごま（白）	5	水	50

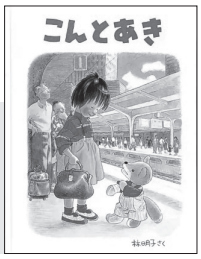
［作り方］

①油揚げは1cmの短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎは1/4に割り1cm幅に切る。枝豆はゆでておく。いりごまはすっておく。油揚げは油抜きをしておく。

②鍋に水、にんじん、たまねぎを入れ、材料がやわらかくなったら、油揚げを加える。

③砂糖、清酒、みりんを入れてしばらく煮て、しょうゆを加える。

④枝豆を加え、いりごまを入れて仕上げる。



こんとあき
作／林 明子
出版／福音館書店

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：