



きゅうしょくこんだて よていひょう

令和7年6月 給食献立予定表



©いいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひ づ け 日 付	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血 や に く に な る	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
2 (月)	とて どん ぎゅうにゅう こまつな あ 鶏照り丼 牛乳 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳	鶏肉	えだまめ たまねぎ	米	砂糖
		豆腐	わかめ	こまつな もやし	でんぶん	ごま
3 (火)	ぎゅうにゅう パン 牛乳 チリコンカン ウインナー ツナサラダ	牛乳	豚肉	にんにく たまねぎ	パン	砂糖
		大豆	ウインナー	にんじん トマト	油	
4 (水)	○●○たまのチャレンジ献立 (日比小) ○●○ ごはん ぎゅうにゅう アジフライ とうもろこしと蓮根の和え物 豆腐のすま汁	牛乳	鰯フライ	とうもろこし れんこん	油	米
		豆腐	わかめ	にんじん えのきだけ	砂糖	
5 (木)	かいせん ぎゅうにゅう む 海鮮ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい じゃがいもとピーマンの中華炒め	牛乳	豚肉	にんにく しょうが	中華めん	油
		えび	ほたて	にんじん たまねぎ	でんぶん	じゃがいも
6 (金)	は ぐち けんこう しゅうかん こんだて ○●○歯と口の健康週間献立○●○ ごはん ぎゅうにゅう ふたにく あまから あ ごはん 牛乳 豚肉の甘辛和え かみかみ和え 根菜のごま汁	牛乳	豚肉	きゅうり もやし	米	油
		するめ	油揚げ	にんじん だいこん	でんぶん	砂糖
9 (月)	かんこく ぎゅうにゅう ごはん(韓国)のり 牛乳 豚肉の韓国風みそ炒め わかめスープ	牛乳	豚肉	ねぎ しょうが	米	砂糖
		みそ	ベーコン	にんにく たまねぎ	ごま	油
10 (火)	はいが ぎゅうにゅう さけ 胚芽パン 牛乳 鮭のバターじょうゆかけ キャベツのソテー オニオンスープ	鮭	牛乳	にんにく キャベツ	砂糖	バター
		ベーコン		エリンギ にんじん	胚芽パン	じゃがいも
11 (水)	にゅうはい こんだて ○●○入梅献立○●○ ごはん ぎゅうにゅう いわし うめに じゃがいも金平 鶏ごぼうのみそ汁	牛乳	鰯の梅煮	にんじん たまねぎ	米	じゃがいも
		平天	鶏肉	ごぼう ねぎ	こんにゃく	油
12 (木)	○●○たまのチャレンジ献立 (二日比小) ○●○ ソフトめんなすのミートソース 牛乳 キャベツのサラダ 一口みかんゼリー	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ	ソフトめん	ドレッシング
		豚肉		なす にんじん	ゼリー	
13 (金)	ぎゅうにゅう にくどうふ ごはん 牛乳 肉豆腐 トビウオの竜田揚げ もやしの酢のもの	牛乳	豚肉	にんじん たまねぎ	米	こんにゃく
		豆腐	油揚げ	ごぼう 干ししいたけ	砂糖	油
16 (月)	ぎゅうにゅう とりにく きんざんじ ごはん 牛乳 鶏肉の金山寺みそだれかけ ごぼうの和え物 かみなり汁	牛乳	鶏肉	しょうが ごぼう	米	ごま
		みそ	豆腐	にんじん キャベツ	砂糖	こんにゃく
17 (火)	はくとう ぎゅうにゅう パン(白桃ジャム) 牛乳 レンコンコロッケ あじさいサラダ とうにゅう 豆乳コーンスープ	牛乳	ベーコン	キャベツ レッドキャベツ	パン	ジャム
		豆乳	れんこんコロッケ	きゅうり にんじん	油	ドレッシング
18 (水)	つくだし ぎゅうにゅう ごはん(のり佃煮) 牛乳 いしもちじゃこと黒豆の甘辛和え もやしのおひたし さつま揚げのみそ汁	牛乳	いしもちじゃこ	ねぎ キャベツ	油	砂糖
		黒豆	さつま揚げ	にんじん えのきだけ	米	じゃがいも
19 (木)	ぎゅうにゅう わかめうどん 牛乳 鶏つくね おかか和え	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん	うどん	砂糖
		かまぼこ	わかめ	干ししいたけ ねぎ		
20 (金)	はくとう い ぎゅうにゅう 白桃入りカレーライス 牛乳 コールスローサラダ プリン(アレルギーなし)	牛乳	豚肉	にんにく たまねぎ	米	じゃがいも
				にんじん トマト	ドレッシング	白桃チャツネ
23 (月)	おきなわ いれい ひ こんだて ○●○沖縄慰霊の日献立○●○ ごはん ぎゅうにゅう ふたにく かくに ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	牛乳	豚肉	しょうが にんじん	米	砂糖
		まぐろ	豆腐	たまねぎ キャベツ	こんにゃく	ごま
24 (火)	きり だいこん や 切り干し大根の焼きそばパン (パン 切り干し大根の焼きそばパンの具) ぎゅうにゅう 牛乳 ホキフライ チンゲンサイのスープ	牛乳	豚肉	にんじん たまねぎ	パン	油
		青のり	ホキフライ	キャベツ 切り干し大根		
25 (水)	ぎゅうにゅう おやこに ごはん 牛乳 親子煮 煮干しのあめがらめ キャベツの煮びたし	牛乳	鶏肉	たまねぎ にんじん	米	じゃがいも
		高野豆腐	卵	干ししいたけ ねぎ	こんにゃく	砂糖
26 (木)	みそ キムチ ラーメン ぎゅうにゅう 肉団子の甘酢和え 茎わかめの和え物	牛乳	豚肉	にんにく しょうが	中華めん	油
		かまぼこ	みそ	にんじん たまねぎ	砂糖	でんぶん
27 (金)	ぎゅうにゅう とうふ わふう ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ごぼうのごまマヨ和え 豚汁	牛乳	豆腐ハンバーグ	しょうが ねぎ	米	でんぶん
		豚肉	さつま揚げ	ごぼう にんじん	ごま	こんにゃく
30 (月)	なご こんだて ○●○夏越し献立○●○ 夏越しごはん (もち麦ごはん かきあげ ぼんず) 牛乳 きゅうりの即席漬け 五目みそ汁	牛乳	かつおぶし	きゅうり もやし	米	もち麦
		鶏肉	油揚げ	にんじん たまねぎ	かき揚げ	油