

6月 きゅうしよくこんだてひょう

令和 7 年 6 月

西条市立小松学校給食センター

こんげつ もくひょう か た
今月の目標・・・よく噛んで食べよう

日	曜	牛乳 むきしつ 無機質	こんだてめい 献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			ちようみりよう 調味料
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
2	月	牛乳	おやこどん（ごはん）	こめ							622
			おやこどん（ぐ）	さとう		とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし	24.7
			ちくわのしそあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ たまご		ゆかりごはんのもと			822
			あますあえ	さとう				こまつな	コーン キャベツ	す しょうゆ	32.9
3	火	牛乳	パン	パン							621
			ツナオムレツ		あぶら	ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しお こしょう	28.6
			こまつなソテー		あぶら			こまつな	キャベツ	しお こしょう コンソメ	
			ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	しお こしょう コンソメ あかワイン ケチャップ とりだし	
4	水	牛乳	ごはん	こめ							599
			さかなのなんばんづけ	かたくりこ さとう	あぶら	まあじ		にんじん	たまねぎ	しお こしょう す さけ しょうゆ	25.8
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	みりん しょうゆ	
			とうにゅうみそしる			とりにく あつあげ とうにゅう みそ		にんじん ねぎ かぼちゃ	だいこん	にぼし	
5	木	牛乳	せわりパン	パン							615
			ウィンナー			ウィンナー				ケチャップ	21.2
			キャベツカレーいため		あぶら				キャベツ	しお	
			キャロットポタージュ	じゃがいも	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	しお こしょう とりだし クリームルウ	
6	金	牛乳	むぎごはん	こめ おおむぎ							613
			とりてん	こむぎこ	あぶら	とりにく たまご			しょうが	しお こしょう しょうゆ	25.9
			こんぶあえ	さとう			しおこんぶ	こまつな にんじん	もやし キャベツ	しょうゆ	
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ チンゲンツアイ	しいたけ もやし たけのこ えのきたけ	しお さけ しょうゆ かつおだし	
9	月	牛乳	ごはん	こめ							607
			とりごぼうてんぷら	こむぎこ かたくりこ おこのみやきこ	ごま あぶら	とりにく たまご			しょうが ごぼう	さけ しょうゆ しお	23.1
			かみかみに	さとう		さきいか		こまつな	キャベツ	す しょうゆ	771 28.2
			とうふじる			とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	しお みりん しょうゆ かつおだし	
			ふりかけ(かつおみりん)			ふりかけ (かつおみりん)					
10	火	牛乳	パン	パン							583
			シュウマイ	さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご			たまねぎ ししいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ	25.6
			もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	しょうゆ	752 31.9
			ちゅうかスープ	じゃがいも はるさめ かたくりこ	あぶら	ぶたにく		にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ はくさい	しお こしょう しょうゆ とりだし	
11	水	牛乳	ごはん	こめ							572
			やきにくふういため		ごま あぶら	ぶたにく		ピーマン パプリカ	キャベツ にんにく	やきにくのだれ	20.5
			じゃがいもチップス	じゃがいも	あぶら		あおのり			しお	734 25.3
			わかめスープ		ごまあぶら	ベーコン とうふ	わかめ	にら にんじん	もやし たまねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ ちゅうかだし	
12	木	牛乳	こめこパン	パン							606
			じゃこカツ	パンこ	あぶら	じゃこすりみ とうふ たまご		ねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが		22.4
			こまつなのナムル		ごま ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	しょうゆ	744 26.9
			みそde西条産スープ	じゃがいも おおむぎ		ベーコン みそ		トマト こまつな アスパラガス	たまねぎ にんにく	しょうゆ コンソメ	
13	金	牛乳	ごはん	こめ							585
			さかなのてりやき			さわら			しょうが	しょうゆ みりん さけ	25.8
			いそかあえ	さとう			のり	ほうれんそう	はくさい	しょうゆ	747 31.5
			まんぷくとりじゃが	じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら	とりにく		アスパラガス にんじん	たまねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	
			うめぼし(小・中)						うめぼし		
16	月	牛乳	ごはん	こめ							597
			だいずとひじきのかきあげ	こむぎこ	あぶら	だいず いか たまご ひじき		さやいんげん	たまねぎ コーン	しお	20.6
			そくせきづけ		ごま				キャベツ きゅうり たくあん	みりん しょうゆ	766 34.3
			すいとんじる	すいとん		あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	しお しょうゆ みりん にぼし	

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン			
17	火	牛乳	イタリア料理献立								595
			パン	パン							26.7
			さかなのガーリックパンこやき	パンこ	バター	さわら		パセリ		しお こしょう	
			コールスローサラダ	さとう	あぶら				コーン きゅうり キャベツ	しお こしょう す	775
			カチャトラ風パスタ	スパゲッティ こむぎこ	オリーブあぶら あぶら	とりにく		にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく セロリー	しお こしょう コンソメ あかワイン ケチャップ ウスターソース	33.7
18	水	牛乳	ごはん	こめ							581
			さかなのみそやき	さとう		あじ みそ			しょうが	さけ みりん	28.2
			うめあえ						きゅうり キャベツ えのきたけ ばいにく	みりん しょうゆ	
			いそに	じゃがいも さとう (こんにゃく)		あつあげ とりにく だいず てんぷら	ひじき	にんじん さやいんげん		みりん しょうゆ	745
											34.8
19	木	牛乳	こくとうパン	こくとうパン							613
			とりにくのごまあげ	かたくりこ	ごま あぶら	とりにく			しょうが	さけ しょうゆ	23.8
			いんげんソテー		あぶら			さやいんげん	もやし コーン	しお こしょう	
			トマトとレタスのスープ		あぶら	たまご ベーコン		トマト	レタス たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし	819
											30.2
20	金	牛乳	ごはん	こめ							624
			かつおフライ		あぶら	かつおフライ					29.3
			はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら				きゅうり コーン キャベツ	す しょうゆ	
			マーボー豆腐	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	しょうゆ とりだし	805
											36.0
23	月	牛乳	ごはん	こめ							638
			さかなのみぞれかけ	かたくりこ さとう	あぶら	さば			しょうが だいこん	さけ しょうゆ みりん	23.8
			おひたし	さとう				ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ	
			こんさいじる	じゃがいも (こんにゃく)		あつあげ みそ		にんじん ねぎ	れんこん だいこん しいたけ	にぼし	817
											28.9
24	火	牛乳	パン	パン							610
			とりにくのこうみやき		ごま ごまあぶら	とりにく		ねぎ	しょうが	しょうゆ みりん	24.0
			やさいソテー		あぶら			こまつな にんじん	キャベツ	しお こしょう コンソメ	
			とうにゅうクラムチャウダー	じゃがいも	あぶら	ベーコン あさり とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	しお こしょう クリームルウ	810
			メロン			西条産アムスメロン		アムスメロン		30.4	
25	水	牛乳	ごはん	こめ							561
			だいずとかえりのあめに	さとう	ごま	だいず かえりいりこ				しょうゆ みりん	24.1
			もやしのあますあえ	さとう				にんじん	コーン もやし キャベツ	す しょうゆ	
			はっぼうさい	かたくりこ	あぶら	ぶたにく いか うずらのたまご		にんじん ねぎ チンゲンツアイ	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ とりだし ちゅうかだし	
26	木	牛乳	パン	パン							570
			ポテトグラタン	じゃがいも さとう	あぶら	ツナ	チーズ	ピーマン	たまねぎ にんにく	ケチャップ	19.5
			コーンサラダ					にんじん	キャベツ コーン	しお こしょう す しょうゆ	
			はるさめスープ	はるさめ	あぶら	ベーコン		にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ きくらげ	しお こしょう とりだし しょうゆ ちゅうかだし	
			いちごジャム						いちごジャム		
27	金	牛乳	カレーライス(ごはん)	こめ							612
			カレーライス(ぐ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	カレールウ しょうゆ ウスターソース	22.8
			たまごやき	さとう	あぶら	たまご	ひじき ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	しお しょうゆ	
			フレンチサラダ	さとう				にんじん	はくさい キャベツ	す しょうゆ	787
											27.8
30	月	牛乳	ごはん	こめ							600
			とりにくのおこうじあげ	かたくりこ こむぎこ	あぶら	とりにく			にんにく しょうが	さけ しおこうじ	22.6
			こまつなとえのきのさつとに					こまつな	キャベツ えのきたけ	みりん しょうゆ	
			たまごスープ			ベーコン たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	しお こしょう コンソメ しょうゆ とりだし	769
											27.5

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・ 小松幼稚園 ： 5、17、25日給食ありません
- ・ 石根小学校 ： (6年生)6、9日給食ありません
- ・ 小松中学校 ： 3、4、5、6、25、26日給食ありません
： (1年生)19、20給食ありません