

令和7年度

6月



給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日	曜	献立名			ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に	からだの調子を ちようし ととのえる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに	I献立 - kcal	たんぱく くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	なる食品	なる食品		
2	月	いりこなめし		たまごスープ カレーコロッケ ひじきさんぴら	牛乳 とりにく たまご さつまあげ ひじき しらす	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン キャベツ れんこん こんにやく だいこんな	米 ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	614	22.3
3	火	しゃくしなごはん		あじのあげに ごまあえ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく あじ みそ	にんじん しゃくしなづ こまつな はくさい ぶどう	米 あぶら ごまあぶら でんぱん さとう ごま	612	24.1
4	水	コッペパンスライス		ソースやきそば ポイルウィンナーのケチャップあえ きゅうりとレタスのサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり コーン	パン やきそばめん あぶら さとう ちゅうかドレッシング	601	24.8
5	木	むぎごはん		ハヤシシチュー かみかみあえ チーズ（2こ）	牛乳 ぶたにく とりにく するめいか チーズ	にんじん たまねぎ セロリー なす ｺﾝｺ トマト だいこん きゅうり	米 じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	610	25.5
6	金	ごはん		なめこのみそ汁 チキンチキンごぼう いそかあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく のり	にんじん なめこ ながねぎ ごぼう えだまめ もやし ほうれんそう キャベツ	米 かたくりこ あぶら さとう	608	26.4
9	月	チキンライス		オムライスようたまごやき バックケチャップ ブロッコリーツナサラダ サイダーゼリーポンチ	牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン ぶどう みかん レモン	米 あぶら オリーブあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ サイダー	612	24.3
10	火	ごはん ふりかけ（のりごま）		とんじる さけのパンこマヨネーズやき おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ さけ カツオブシ のり	にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく こまつな キャベツ	米 あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ	595	26.6
11	水	ココアあげパン （コッペパン）		はるさめスープ にくだんご（2こ） ミックスポテト	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん キャベツ ながねぎ チンゲンサイ コーン えだまめ	パン あぶら ミルクココア はるさめ ごまあぶら パンこ じゃが芋 マーガリン	606	23.0
12	木	ごはん		マーボーどうふ やきぎょうざ（2こ） ナムルサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ ｷﾝﾁﾝｶﾞ ｺﾝｺﾔｶﾞ もやし こまつな キャベツ	米 あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう	641	27.0
13	金	じごなうどん		しめじうどんじる ちくわのいそべあげ（2本） ごまドレッシングあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	うどん あぶら こむぎこ さとう ごまドレッシング	626	26.2
16	月	ごはん		だいこんのみそ汁 ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん だいこん こまつな たまねぎ ショウガ きゅうり	米 さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	602	24.9
17	火	キムタクごはん		たらフライ いりたまごあえ とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく たら たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ はくさいキムチ たくあん チンゲンサイ もやし	米 さとう あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま	618	24.0
18	水	バターロール		かぼちゃのとうにゅうスープ チキンソテー・オニオンソース カラフルサラダ	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ ﾊｾﾘ ｺﾝｺﾔｶﾞ レタス キャベツ コーン パプリカ	パン かたくりこ あぶら オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング	616	24.6
19	木	ごはん		じゃがいもとたまねぎのみそしる ハンバーグ テミグラスふうソース じゃこいため	牛乳 あぶらあげ みそ ワカメ ぶたにく とりにく ちくわ じゃこ	にんじん たまねぎ ごぼう ビーマン	米 じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	637	25.0
20	金	フラワーロール		わふうスパゲッティ かみかみたこメンチ だいコーンサラダ	牛乳 とりにく ベーコン たらすりみ たこ カツオブシ	にんじん たまねぎ しめじ しゃくしなづけ ｺﾝｺ キャベツ だいこん こまつな コーン	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ パンこ わふうドレッシング	602	25.4
23	月	むぎごはん		チキンカレー チーズオムレツ ふくじんづけあえ	牛乳 とりにく たまご チーズ	にんじん 玉ねぎ ｷﾝﾁﾝｶﾞ ふくじんづけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	643	26.3
24	火	ひじきごはん		さばのたつたあげ かわりおひたし シークワーサーゼリー	牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ さば ハム カツオブシ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ コーン こまつな シークワーサー	米 さとう あぶら でんぱん ごま	612	24.8
25	水	しょくパン いちごジャム		コンソメトマトスープ キャベツメンチカツ ブロッコリーとマカロニのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト ﾊｾﾘ ｺﾝｺ ブロッコリー コーン いちご	パン あぶら オリーブあぶら ジャム こむぎこ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ ｺｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	603	23.7
26	木	わかめごはん		あつあげとじゃがいものそぼろに コーンしゅーまい（2こ） からしあえ	牛乳 あつあげ とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ いんげん ｼｮｳｶﾞ コーン キャベツ 小松菜 もやし	米 じゃがいも さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	617	24.9
27	金	ちゅうかめん		ちゃんぽんめんじる きなこだんご（4こ） はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく あさり かまぼこ きなこ ハム	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ｺﾝｺﾔｶﾞ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しらたまだんご さとう はるさめ ごま	633	26.8
30	月	ごはん		なすのみそしる とりむねにくのからあげ きりぼしだいこんのいために	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん なす たまねぎ ｼｮｳｶﾞ きりぼしだいこん いんげん こんにやく	米 かたくりこ あぶら さとう	620	28.9
								754	34.4

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。