令和７年　６月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立					食品群			栄養量			
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
2	月	○	ごはん	ミルク	ひじきのごもくに たらのにんにくバターしょうゆ	きゃべつのみそしる	牛乳　豚肉　豆腐 油揚げ　さつま揚げ 味噌　ひじき　大豆 たら澱粉付き	白飯　じゃが芋　油 蒟蒻　きび砂糖 バター	人参　玉葱　長葱 キャベツ　枝豆 レモン果汁 にんにく	588	25.4	795	33.5
3	火		ごはん	ミルク	ひがしまつやまやきとりごはん	いももち だんごじる	牛乳　豚肉　鶏肉 なると　味噌	白飯　いももち 蒟蒻　ごま油　油 きび砂糖　ごま	人参　にんにく　キャベツ ごぼう　長葱　大根　生姜 小松菜　りんごビューレ	598	24.1	785	30.4
4	水		ホット ちゅうかめん	ミルク	**《はとくちのけんこうしゅうかん》** コーンサラダ （かんきつドレッシング） しゅうまい	かみかみ ながさき ちゃんぽん	牛乳　豚肉　いか 蒲鉾　なると しゅうまい	ホット中華麺　油 ごま油　ドレッシング	にんにく　生姜 玉葱　人参　もやし キャベツ　長葱 胡瓜　コーン	620	28.7	829	38.8
5	木	○	ごはん	ミルク	とりごぼうピラフのぐ かみかみいかリングフライ	マカロニ スープ	牛乳　卵そぼろ 鶏肉　ベーコン ソーセージ いかリングフライ	白飯　マカロニ　油 じゃが芋　バター	人参　ごぼう 玉葱　キャベツ チンゲン菜　枝豆 にんにく　コーン	589	22.6	770	27.7
6	金	○	フラワーロール	ミルク	あげそば かみかみナムル （かんこくナムルドレッシング） 小・レモンカスタードタルト 中・アーモンドこざかな		牛乳　豚肉 豚レバーチップ 青のり　茎わかめ アーモンド小魚	フラワーロール　油 蒸し中華麺　ごま ドレッシング レモンカスタードタルト	人参　玉葱　もやし キャベツ　胡瓜	669	21.5	766	29.0
9	月	○	ごはん	ミルク	マーボーなすどうふ かみかみこえびのからあげ		牛乳　豚肉　豆腐 味噌 小エビの唐揚げ	白飯　油　澱粉 砂糖　ごま油	にんにく　生姜 人参　玉葱　長葱 茄子　青ピーマン	607	26.0	795	32.1
10	火		ごはん	ミルク	かみかみきんぴら チキンマスタードやき	こうや どうふの みそしる	牛乳　豚肉　凍り豆腐 わかめ　油揚げ　味噌 チキンマスタード焼き	白飯　じゃが芋 ごま油　蒟蒻　ごま きび砂糖	玉葱　長葱　蓮根 人参	593	26.0	765	31.2
11	水	○	じごなうどん	ミルク	こいわしフライ メロン	カレー なんぱん	牛乳　鶏肉 油揚げ　なると こいわしフライ	地粉うどん　澱粉 きび砂糖　油	玉葱　人参　長葱 小松菜　メロン	626	26.2		
12	木	○	ごはん	ミルク	じゃがいものそぼろに ユーリンチー		牛乳　豚肉 鶏肉の竜田揚げ	白飯　じゃが芋　油 ごま油　きび砂糖 砂糖	玉葱　人参　枝豆 にんにく　生姜 長葱	609	23.2		
13	金	○	ライスボール パン	ミルク	アスパラガスのサラダ （コーンクリーミードレッシング）	ポーク ビーンズ	牛乳　ソーセージ 豚肉　ベーコン 大豆	ライスボールパン じゃが芋　きび砂糖 油　ドレッシング	にんにく　キャベツ 玉葱　カットトマト パセリ　アスパラガス 人参　胡瓜　コーン	606	23.1		
16	月	○	ごはん	ミルク	あぶらみそどん みずまんじゅう のりふりかけ	なつやさい スープ	牛乳　ベーコン 豚肉　味噌 のりふりかけ	白飯　オリーブ油 じゃが芋　砂糖　油 水まんじゅう	にんにく　玉葱　人参 キャベツ　赤ピーマン 枝豆　ズッキーニ 生姜　長葱　コーン 青ピーマン　茄子	638	24.0	819	30.4
17	火	○	もちむぎごはん	ミルク	カラフルサラダ （ぐだくさんたまねぎドレッシング）	カレー	牛乳　脱脂粉乳 豚肉　豚レバーチップ シュレッドチーズ	もち麦ご飯　じゃが芋 油　ドレッシング きび砂糖	玉葱　人参　コーン 生姜　にんにく　胡瓜 キャベツ　赤ピーマン	637	19.6	837	24.8
18	水		ホット ちゅうかめん	ミルク	れんこんサラダ （ちゅうかドレッシング） はるまき	ジャージャー めん	牛乳　豚肉　鶏肉 味噌　春巻	ホット中華麺　ごま ごま油　きび砂糖　油 澱粉　ドレッシング	生姜　にんにく　筍 人参　長葱　にら キャベツ　蓮根　胡瓜	728	26.7	887	31.3
19	木		ひろしま なめし	ミルク	**《ひろしまけんのりょうり》** くれのにくじゃが がんす	ひろしまっこ じる	牛乳　豚肉　味噌 ちりめんじゃこ 油揚げ　がんす	広島菜めし　油 じゃが芋　蒟蒻 砂糖	人参　大根　玉葱 えのきたけ　長葱 キャベツ	655	24.9	823	29.2
20	金	○	こどもパン スライス	コーヒー	小・フィッシュバーガー 中・チーズフィッシュバーガー しろみざかなフライ サンドようサラダ （サウザンアイランドドレッシング） 中・スライスチーズ	コーン スープ	コーヒー牛乳 牛乳　脱脂粉乳 生クリーム ベーコン たらポーションフライ スライスチーズ	こどもパン　バター じゃが芋　油 ドレッシング	玉葱　人参　パセリ コーン　キャベツ クリームコーン 胡瓜	600	22.1	843	32.1
23	月	○	ごはん	ミルク	とうふのちゅうかに とびうおのたつたあげ		牛乳　豚肉　豆腐 なると とび魚竜田揚げ	白飯　油　砂糖 澱粉　ごま油	玉葱　人参　生姜 にんにく　小松菜	587	25.8	751	30.6
24	火	○	ごはん	ミルク	チンジャオロース 中・ししゃもフリッター	ごもく スープ	牛乳　豚肉　鶏肉 うずら卵水煮 豆腐　なると ししゃもフリッター	白飯　ごま油　油 きび砂糖　澱粉	人参　生姜　玉葱 干し椎茸　長葱 チンゲン菜　筍 青ピーマン	594	25.7	849	34.3
25	水		じごなうどん	ミルク	ちくわのいそべあげ れいとうみかん	なすの かけじる	牛乳　豚肉　竹輪 油揚げ　あおさ	地粉うどん　小麦粉 油　ごま　ごま油	人参　大根　茄子 干し椎茸　小松菜 長葱　冷凍みかん	650	26.0	814	32.7
26	木	○	すめし	ミルク	こぎつねごはんのぐ ねぎしおまんじゅう	じゃがいもの みそしる	牛乳　豚肉　豆腐 わかめ　卵そぼろ 油揚げ　味噌 ねぎ塩まんじゅう	酢飯　じゃが芋 砂糖	玉葱　人参　長葱 蓮根　枝豆	620	23.6	806	29.3
27	金	○	コッペパン スライス	ミルク	キーマカレー 中・レモンカスタードタルト	ジュリエンヌ スープ	牛乳　ベーコン　豚肉 豚レバーチップ　大豆 シュレッドチーズ	コッペパン　油 パン粉　じゃが芋 レモンカスタードタルト	玉葱　人参　パセリ キャベツ　にんにく 生姜　コーン　枝豆	586	27.8	856	37.6
30	月		ごはん	ミルク	こまつなのにびたし （クラスかつおぶし） かきあげどん	さわにわん	牛乳　豚肉　蒲鉾 油揚げ かつお削り	白飯　油　きび砂糖 野菜かき揚げ	ごぼう　人参　大根 筍　干し椎茸　長葱 小松菜　キャベツ	640	18.6	820	22.2
小・21回 中・18回							平均栄養量			621	24.4	812	31.0
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量			650	18～32	830	25～40

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

むし歯を予防するには「歯みがき」だけでなく、「よくかんで食べる」ということも大切です。
「歯と口の健康週間」に合わせて、給食では「かみかみメニュー」とし、かみごたえのある食材を使用した献立になります。よくかんで食べましょう。

３０日　夏越（なごし）ごはん

６月の晦日に1年の前半の厄を祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事です。
ごはんに茅の輪をイメージした夏野菜の丸いかき揚げをのせ、生姜をきかせたおろしだれをかけたものを夏越ごはんといいます。