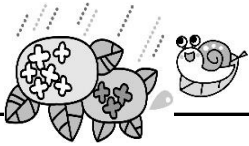


令和7年度



6月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



高梁市立
川上学校給食センター

今月の 給食 目標	じょうふ は 丈夫な歯をつくろう	こんだて 献立のねらい	おもなざいりょう				エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			からだ 体をつくる（赤）	からだ ちょうし 体の調子をととのえる（緑）	みどり エネルギーになる（黄）		
2（月）	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チンジャオロースー む 蒸ししゅうまい はるさめ 春雨スープ	りょうり なまえ 料理の名前 「チンジャオロースー」	牛乳	ぶた肉	チンゲンさい ピーマン たまねぎ もやし 干しいたけ にんじん たけのこ	米 むぎ はるさめ でんぷん さとう ごま油 こむぎこ	683 800
			牛乳 ベーコン	とり肉	レモン りんご キャベツ ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ セロリ	コッペパン 油 でんぷん マカロニ じゃがいも さとう	660 822
4（水）	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの幽庵焼き なすとピーマンのみそ炒め いた じる すまし汁	しよくじ 食事のマナー 「姿勢」	牛乳 とうふ わかめ みそ	さわら かまぼこ ぶた肉	たまねぎ なす ピーマン にんじん えのきたけ ねぎ にら ゆず	米 むぎ さとう	633 766
			牛乳 とり肉	ぶた肉 ベーコン	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ だいこん	米 油 さとう じゃがいも ゼリー	622 738
6（金）	もちむぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもの天ぷら じゃが芋のきんぴら いも しん たま 新玉ねぎのみそ汁	は けんこう 歯の健康と カルシウム	牛乳 みそ さつまあげ あぶらあげ	ししゃも ぶた肉 のり	こまつな にんじん えだまめ たまねぎ きぬさや	米 ふ 油 こんにゃく さとう	656 814
			牛乳 みそ	とり肉 あつあげ	レモン キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	米 むぎ さとう でんぷん さといも	630 757
10（火）	カツサンド ぎゅうにゅう 牛乳 アスパラサラダ もちむぎ 小麦のスープ	ちゅうがつかう そうたい 中学校総体 おうえん こんだて 応援献立	牛乳 ベーコン	ぶた肉	キャベツ アスパラ ズッキーニ にんじん とうもろこし たまねぎ カリフラワー	丸パン 油 さとう じゃがいも パンこ もちむぎ	649 760
			牛乳 とうふ みそ	とり肉 あぶらあげ	きりぼしだいこん ねぎ いんげん たまねぎ なめたけ にんじん	米 むぎ さとう 油 こむぎこ ゼリー	680 817
12（木）	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 野菜ときくらげの あ もの 和え物 てつく あんにん どうふ 手作り杏仁豆腐	しよくじ かんしゃ 食事と感謝	牛乳 みそ	ぶた肉	たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ きゅうり きくらげ キャベツ もも	中華めん ごま油 さとう	650 769
			牛乳 とり肉 わかめ	テンペ かまぼこ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	米 むぎ さとう 油 でんぷん ふ	657 801
16（月）	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉の塩こうじ焼き こまつな 小松菜のおひたし ぶたにく しお や じゃが芋のみそ汁	ちようしよく やくわり 朝食の役割	牛乳 みそ	ぶた肉 あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 むぎ じゃがいも さとう	666 812
			牛乳	ぶた肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうがん	スイートポテトパン じゃがいも こむぎこ 油 さとう	666 823
18（水）	おかやま くらめ 黒豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いしもちじゃこの さんばいず あ おひたし つらじま 連島ごぼうのみそ汁	ちさんちしょう 地産地消 「岡山県」	牛乳 いしもちじゃこ くらめ わかめ	さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう ねぎ	米 むぎ さとう 油	640 766
			牛乳 あつあげ	ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり 干しいたけ だいこん うめ	米 むぎ でんぷん さとう こんにゃく ゼリー	660 795
20（金）	むぎ 麦ごはん のりの佃煮 ぎゅうにゅう 牛乳 さよりの天ぷら す あ 酢みそ和え とり 鶏けんちん汁	あか しよくひん 赤の食品 「さより」	牛乳 とり肉 みそ	さより とうふ のり	ねぎ レタス きゅうり キャベツ きくらげ だいこん にんじん	米 むぎ さといも こむぎこ 油 さとう	641 838
			牛乳 チーズ	ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ きゅうり レモン	米 むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	666 811
24（火）	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 照り焼きチキン やさい 野菜サラダ て や ポタージュ	がっこうきゅうしよく 学校給食のパン	牛乳	とり肉	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ とうもろこし	コッペパン 油 さとう じゃがいも バター こむぎこ	663 805
			牛乳 ひじき みそ	さば ぶた肉	ひじき キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	米 むぎ さといも さとう	678 819
26（木）	かやくうどん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズのすり身巻き フライ やさい 野菜のごまマヨネーズ和え	さかな かこう 魚の加工 「すり身」	牛乳 あぶらあげ チーズ	ぶた肉 わかめ たら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー	うどん マヨネーズ こむぎこ パンこ ごま 油	667 776
			牛乳	ぶた肉	たまねぎ キャベツ ほうれんそう エリンギ はくさい もやし きゅうり ねぎ にんじん オレンジ	米 むぎ さとう ごま油 ごま	649 774
30（月）	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とびうおのフライ す もの 酢の物 い ゴーヤ入りチャンプル	なつ よぼう 夏バテ予防の しよくじ 食事	牛乳 ぶた肉 もずく	とびうお あつあげ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にがうり にら きゅうり	米 むぎ さとう パンこ 油	659 803

てんこう とう こんだて へんこう ばあい
☆天候等により献立を変更する場合があります。