

2 (月)	はちみつロールパン ラザニア キャベツのスープに* ぎゅうにゅう	3 (火)	ごはん ごましお たらのうめソース すいもの ぎゅうにゅう	4 (水)	ごはん ぶたにくとなまあげのいために やさいスープ めぎゅうにゅう	5 (木)	しろパン いちごジャム カレーシチュー ボイルやさい フレンチドレッシング めぎゅうにゅう	6 (金)	ごはん とりにくとごぼうのあまからあえ みそしる めぎゅうにゅう		
【献立のねらい】季節の食品のズッキーニについて知る		新献立 たらの梅ソースについて知る		卵について知る		新献立 フレンチドレッシングについて知る		◎歯と口の健康週間の行事食			
●はちみつロールパン(減塩) 40 ●ラザニア 油 0.5 ベーコン 2.4 にんにく 0.36 豚ひき肉(もも) 42 たまねぎ 48 にんじん 18 塩 0.6 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 18 トマトケチャップ 14 ウスターソース 2.4 ズッキーニ 5 (リボンマカロニ ゆで塩 24 (油 1.8 小麦粉 1.8 粉チーズ 3.5		●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01		●ごはん 精白米 80 ●吸収物 水 80 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 にんじん 10 たまねぎ 5 しょうゆ 25 塩 0.5 しょうゆ 1.5 なると 3 小松菜 10 ゆで塩		●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 にら 15 卵 0.5 ごま油 0.5		●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 小麦粉 2 牛乳 41.2 (ほうれん草 ゆで塩 5		●ごはん 精白米 80 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 2 たまねぎ 15 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩	
エネルギー 644kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 558kcal たんぱく質 22.2g		エネルギー 646kcal たんぱく質 26.6g		エネルギー 642kcal たんぱく質 24.2g		エネルギー 677kcal たんぱく質 26.2g			
9 (月)	トマトにくどん(むぎごはん) みそしる めぎゅうにゅう	10 (火)	ごはん さばのカレーあげ もやしのうまに けんちんじる* ぎゅうにゅう	11 (水)	てりやきハンバーガー(サンドパン・てりやきハンバーグ) パンパンキンシチュー* フルーツポンチ めぎゅうにゅう	12 (木)	ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとじゃこのいために ぎゅうにゅう	13 (金)	しょくパン みかんジャム チリコンカン コンソメスープ ぎゅうにゅう		
新献立 トマト肉丼について知る		◎よくかんで食べる大切さを知る		梅雨時の衛生について知る		季節の食品のキャベツについて知る		ジャムについて知る			
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●トマト肉丼 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 45 しめじ 5 酒 0.8 砂糖 2.5 しょうゆ 7 トマト 20 片栗粉 1.3		●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 (片栗粉 5 小麦粉 2.5 水 6.3 酒 1.4 みりん 0.9 砂糖 1.2 しょうゆ 2.7 カレー粉 0.27 片栗粉 0.18 水		●サンドパン(減塩) 40 ●てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 水 5 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.3 水 ●フルーツポンチ りんご(缶) 40 黄桃(缶) 30 野菜入りゼリー 40 ●パンパンキンシチュー 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 塩 0.8 こしょう 0.03 じゃが芋 55		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 塩 0.5 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5		●食パン 40 ●みかんジャム 15 ●チリコンカン 油 0.5 にんにく 0.2 豚ひき肉(もも) 30 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 エリンギ 5 塩 0.5 こしょう 0.05 じゃが芋 30 水 20 大豆 12 砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5			
エネルギー 643kcal たんぱく質 28.2g		エネルギー 752kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 738kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 710kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 589kcal たんぱく質 29.9g			
16 (月)	はいがロールパン とりにくのからあげ みそワントンスープ* メロン ぎゅうにゅう	17 (火)	むぎごはん キーマカレー(だいずミート) きりぼしだいこんのさっぱりあえ ぎゅうにゅう	18 (水)	くろしょくパン ポテトグラタン コーンソテー めぎゅうにゅう	19 (木)	ごはん ちくわのかばやき もやしいため ぶたじる めぎゅうにゅう	20 (金)	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため あおなときのこのスープ めぎゅうにゅう		
季節の食品のメロンについて知り、味わう		キーマカレーについて知る		黒食パンについて知る		とうがんについて知る		いため物について知る			
●胚芽ロールパン(減塩)40 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 塩 0.3 こしょう 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5 ●みそワントンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 10 ホールコーン(冷) 10 塩 0.1		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●キーマカレー 油 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ 55 にんじん 20 水 30 塩 1.2 ウスターソース 3.3 じゃが芋 35 なす 15 大豆ミート(小粒) 3 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5 ピーマン 3 ゆで塩		●黒食パン 40 ●ポテトグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 51.5 塩 0.1 じゃが芋 70 ゆで塩 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7		●ごはん 精白米 80 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 (焼きちくわ(減塩) 50 片栗粉 7.5 水 4.5 砂糖 1.8 しょうゆ 2.7 みりん 0.21 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 10 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5		●豚汁 水 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 5 にんじん 10 水 120 とうがん 15 じゃが芋 30 豆腐(冷) 15 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10 ●青菜ときのこのスープ 水 120 とり肉(皮なし) 20 しめじ 8 塩 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 0.5 (水 卵 20 チンゲン菜 10			
エネルギー 629kcal たんぱく質 33.3g		エネルギー 664kcal たんぱく質 24.0g		エネルギー 626kcal たんぱく質 27.2g		エネルギー 686kcal たんぱく質 27.5g		エネルギー 616kcal たんぱく質 28.4g			
23 (月)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* うめきゅうり* はるさめスープ ぎゅうにゅう	24 (火)	ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ) じゃがいものからあげ スコッチブロス めぎゅうにゅう	25 (水)	ブルコギどん(ごはん) わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	26 (木)	ロールパン てばもとのしょうがに* ミネストローネ* めぎゅうにゅう	27 (金)	ごはん さばのしおやき ごもくまめ みそしる ぎゅうにゅう		
季節の食品のきゅうりについて知る		◎よくかんで食べる大切さを知る		季節の食品のピーマンについて知る		手羽元について知る		大豆について知る			
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●梅きゅうり きゅうり 35 梅肉 1.5 酒 0.8 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.6		●サンドパン(減塩) 50 ●ビーンズサンド 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 17 たまねぎ 22 にんじん 6 大豆 11 トマトケチャップ 1.7 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2.2 塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.6 小麦粉 0.6		●ごはん 精白米 80 ●ブルコギ丼 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうが 0.5 酒 0.5 しょうゆ 0.7 ごま油 0.5 たまねぎ 40 水 5 ゆで塩 5 酒 0.5 砂糖 2 しょうゆ 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1 水		●ロールパン(減塩) 40 ●手羽元のしょうが煮 とり肉(手羽元) 66 水 適量 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7 ●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4 たまねぎ 20 にんじん 10 塩 0.7 こしょう 0.03 水 120 スープの素 1		●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにやく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20			
エネルギー 611kcal たんぱく質 28.9g		エネルギー 639kcal たんぱく質 26.6g		エネルギー 637kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 585kcal たんぱく質 28.1g		エネルギー 713kcal たんぱく質 29.2g			
30 (月)	ごはん まぐろとだいずのみそがらめ* はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について				6月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。		令和7年6月 (2025年6月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 21回			
まぐろについて知る		献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質		☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもです)。			
●ごはん 精白米 80 ●まぐろと大豆のみそがらめ 揚げ油 適量 (煮し大豆 20 片栗粉 3 揚げ油 適量 (まぐろ(角) 40 しょうが 0.5 しょうゆ 1.6 片栗粉 7.2 水 5 赤みそ 3.6 砂糖 1.8 みりん 1		●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 15 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5		ハヤシライス ポテトグラタン てり焼きハンバーグ みそワントンスープ ミネストローネ ラザニア 各種パン		デミグラスソース パン粉 ハ ン バ ー グ ワ ン タ ン の 皮 ホ イ ー ル マ カ ロ ニ リ ボ ン マ カ ロ ニ		○牛乳 ○とうがん ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。			
エネルギー 654kcal たんぱく質 30.2g		※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。		○卵		乳		【給食目標】 よくかんで食べる大切さを知ろう 【今月のねらい◎】 よくかんで食べることの大切さを知る ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。			

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。