

6がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

June		あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさ	その他のやさ きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱくし しつ えんぱん	たんすい かぶつ
2月	ごはん ぎゅうにゅう チキンのオープンやき ひよこまめのカレースープ だいこんのごまごまサラダ	とりにく ベーコン ひよこ豆 ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ さつまいも こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	575 kcal 23.1 g 20.2 g 2.3 g	79.9 g
3火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりいため けんちんじる ゆかりマヨネーズサラダ	とりにく かつおぶし もめんどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ さとう マカロニ	ごまあぶら ノイック マヨネーズ	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ぶなしめじ しろねぎ キャベツ きゅうり	556 kcal 23.0 g 21.9 g 1.8 g	71.2 g
4水	ごはん ぎゅうにゅう イカカツ いりどり そくせきづけ	いか とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう しおこんが	こめ でんぱん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん みずな	ほししいたけ こんにゃく れんこん ごぼう えだまめ キャベツ	564 kcal 22.0 g 17.0 g 1.8 g	86.4 g
5木	【おきなわけんのりょうり】 クファジューシー ぎゅうにゅう マグロメンチカツ とうふとあげのみそしる マーミナイリチー(もやしのいためもの) むらさきいもチップス	ぶたにく マグロ さかなのすりみ きぬごしとうふ うすあげ みそ ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう こんが	こめ さとう パンこ むらさきいもチップス	あぶら	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし	573 kcal 23.0 g 22.8 g 2.6 g	73.2 g
6金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのもちこめむし (1〜3年生:1こ 4〜6年生・先生:2こ) だいこんのあっさりこ こまつなのしめじあえ	とりにく ぶたにく きぬあつあげ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ でんぱん パンこ さとう	あぶら	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく ぶなしめじ もやし	568 kcal 22.2 g 18.5 g 1.7 g	82.3 g
9月	ごはん ぎゅうにゅう さばののりしおやき わかめとだいこんのみそしる じゃがいものきんぴら	さば うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ こんにゃく	550 kcal 22.5 g 22.3 g 1.9 g	71.2 g
10火	バンズパン ぎゅうにゅう とりにくのピナップルソースかけ とうにゅうスープ まめまめサラダ	とりにく ベーコン とうにゅう だいず みそ	ぎゅうにゅう	バンズパン さとう	ノイック マヨネーズ ごま	トマト にんじん	パイン たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり えだまめ コーン	621 kcal 30.7 g 26.7 g 3.1 g	72.8 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう やさしいりしゅうまい(2こ) こうやどうふのたまごとし ほうれんそうのうめおかかあえ	さかなのすりみ とりにく こおりとうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ほししいたけ キャベツ もやし ばいにく	571 kcal 24.6 g 18.2 g 1.7 g	83.3 g
12木	こぎつねずし ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ふのすまし汁 わかめサラダ	とりにく うすあげ ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぱん ふ	あぶら	かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	544 kcal 19.2 g 20.1 g 2.3 g	75.0 g
13金	ごはん ぎゅうにゅう やきチーズてん あげのカレーに はりはりづけ ブルーベリータルト	さかなのすりみ ぶたにく ちゅうあげ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう でんぱん ブルーベリータルト	あぶら カレールウ ごま	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり	644 kcal 25.0 g 22.2 g 2.1 g	90.8 g
16月	ごはん ぎゅうにゅう こんさいフライのちゅうのうソースかけ えちぜんおろしじる こまつなのいためもの	ぶたにく とりにく うすあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん パンこ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん たまねぎ なめこ しろねぎ	589 kcal 23.6 g 20.1 g 2.2 g	80.5 g
17火	【プラスワン給食】 ナン ぎゅうにゅう キーマカレー しおだいず れんこんサラダ マルセイユメロン	ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	ナン さとう	あぶら カレールウ ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ グリンピース れんこん きゅうり コーン マルセイユメロン	637 kcal 26.8 g 25.2 g 2.4 g	79.8 g
18水	ごはん ぎゅうにゅう ふくいさんちのあつやきたまご にくじゃが きゅうりのとさずあえ 1しょくチーズ	たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	こめ でんぱん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	563 kcal 24.9 g 18.2 g 2.2 g	80.8 g
19木	トマトたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう レモンドレッシングサラダ ゆでとうもろこし あじさいゼリー	は とらピー こんだて ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ さとう あじさいゼリー	あぶら とうにゅうクリーム ハヤシルウ	にんじん トマト みずな	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース だいこん とうもろこし	599 kcal 18.6 g 19.0 g 1.4 g	95.6 g
20金	【ふるさと給食】 くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう シラのチリソースあえ とうふのスープ とみつきんときのサラダ	とりにく うすあげ シラ ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん さとう さつまいも	あぶら ノイック マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ	まいたけ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	620 kcal 26.3 g 22.8 g 2.9 g	79.4 g
23月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに みそいため ほぞぎりポテトのサラダ	いわし ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	にんじん	ばいにく たまねぎ もやし たけのこ しろねぎ きゅうり	589 kcal 27.0 g 20.2 g 2.0 g	79.1 g
24火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース にくいりワタンスープ ハッシュドポテト	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぱん ハッシュドポテト	ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ キャベツ しろねぎ	536 kcal 18.3 g 20.9 g 1.5 g	72.7 g
25水	ごはん ぎゅうにゅう チキンソースカツ トマトとたまごのあじわいスープ うちまめとせんぎりののもの	とりにく ベーコン たまご うちまめ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぱん さとう	あぶら	トマト	たまねぎ キャベツ えのきたけ ほししいたけ 切干だいこん	603 kcal 25.0 g 21.0 g 2.5 g	81.8 g
26木	ごはん ぎゅうにゅう だいずとあまえびのあげに にくだんごスープ もやしとあげのごまずあえ	だいず あまえび とりにく ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ でんぱん みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ もやし きゅうり	542 kcal 22.7 g 18.4 g 2.0 g	76.3 g
27金	ウィンナーライス ぎゅうにゅう ふくばーメンチカツのちゅうのうソースかけ あおだいずいりミネストローネ ひじきとこまつなのサラダ	ウィンナー ぶたにく とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ パンこ でんぱん さとう	とうにゅうバター あぶら ごまあぶら	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ ズッキーニ もやし	571 kcal 20.8 g 24.4 g 3.0 g	71.6 g
30月	ごはん ぎゅうにゅう ホタテふうフライ(2こ) マーボーとうふ だいこんのナムル	さかなのすりみ たまご ぶたにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ こむぎこ でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	572 kcal 20.4 g 20.2 g 1.9 g	81.0 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性が
ある環境下での調理となります。

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

