

令和7年

6月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
2 (月) 小562kcal 中666kcal ★ごはん ★牛乳 ★すりみ汁 ★豚肉のオイスター炒め ★彩り野菜の玉子焼き 黄:ごはん 油 さとう ごま油 でん粉 赤:牛乳 すりみ ぶた肉 卵 緑:ほうれん草 にんじん コーン 大根 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	3 (火) 小574kcal 中676kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (いも団子・チンゲン菜) ★和風ドレッシングサラダ ★チーズハンバーグ 黄:ごはん じゃがいも でん粉 赤:牛乳 みそ とり肉 チーズ 緑:チンゲン菜 もやし きゅうり	4 (水) 小706kcal 中829kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ☆塩しモンドレッシングサラダ 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 ぶた肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン レモン	5 (木) 小616kcal 中732kcal ★豚骨ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん 黄:ラーメン 油 ごはん 赤:牛乳 ぶた肉 はんぺん わかめ 緑:白菜 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんじん	6 (金) 小500kcal 中608kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・高野豆腐) ★鶏じゃが煮 ★ほっけの照り焼き 黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 高野豆腐 みそ とり肉 ほっけ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ	
9 (月) 小508kcal 中642kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ★豚肉と野菜の炒め物 ★いわしの生姜煮 黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 いわし 緑:玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 生姜	10 (火) 小524kcal 中634kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★カレースープ ★アスパラとキャベツのサラダ ★ほうれん草オムレツ 黄:もち粉 マヨネーズ 油 さとう しょう油 赤:牛乳 とり肉 ツナ、卵 緑:にんじん 玉ねぎ しめじ アスパラガス キャベツ ほうれん草	11 (水) 小734kcal 中843kcal ★かき揚げ丼 (小1こ・中2こ) ★天丼のたれ ★牛乳 ★豚汁 ★みかんゼリー 黄:ごはん 小麦粉 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ 緑:玉ねぎ ごぼう にんじん 春巻 大根 長ねぎ こんにゃく みかん	12 (木) 小593kcal 中696kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・さつま揚げ) ★マーボー大根 ★焼きチキンカツ 黄:ごはん 油 さとう ごま油 小麦粉 大豆 赤:牛乳 さつま揚げ ぶた肉 大豆 みそ とり肉 緑:白菜 にんじん 大根 しょう油 椎茸 長ねぎ	13 (金) 小568kcal 中679kcal ★ごはん ★牛乳 ★しょうゆワンドラップスープ ★ごぼうサラダ ★野菜たっぷり肉団子 (1人2こ) 黄:ごはん ワンドラップ マヨネーズ 赤:牛乳 とり肉 緑:玉ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ にんじん コーン	
16 (月) 小552kcal 中695kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (わかめ・舞茸) ★高野豆腐のみそ煮 ★カツオカツ 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 わかめ ぶた肉 高野豆腐 みそ かつお 緑:舞茸 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆	17 (火) 小529kcal 中678kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★春雨サラダ ★焼き唐揚げ (小2こ・中3こ) ★ふりかけ 黄:ごはん 春雨 さとう ごま油 小麦粉 赤:牛乳 みそ ハム とり肉 のり かつお節 緑:にんじん 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう きゅうり	18 (水) 小658kcal 中767kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★塩昆布あえ 黄:ごはん じゃがいも 油 ごま油 赤:牛乳 とり肉 昆布 緑:にんじん 玉ねぎ もやし	19 (木) 小529kcal 中620kcal ★汁なし担々麺 ★牛乳 ★しめじと卵のスープ 黄:ラーメン ごま油 さとう ごま でん粉 赤:牛乳 ぶた肉 卵 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 しめじ	20 (金) 小507kcal 中647kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・ねぎ) ★キャベツの洋風ソテー ★ケチャップソースハンバーグ 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 豆腐 みそ ぶた肉 とり肉 緑:長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん	
23 (月) 小504kcal 中604kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・小松菜) ★さつま揚げの炒め物 ★鶏ごま照り焼き 黄:ごはん 油 さとう ごま 小麦粉 赤:牛乳 みそ ぶた肉 さつま揚げ とり肉 緑:大根 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ いんげん	24 (火) 小641kcal 中672kcal ★コッペンパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★イタリアンドレッシングサラダ ★メンチカツ 黄:コッペンパン 油 小麦粉 赤:牛乳 ハム とり肉 緑:コーン 玉ねぎ にんじん パセリ 白菜 きゅうり キャベツ	25 (水) 小597kcal 中697kcal ★ピビンパ ★牛乳 ★わかめスープ 黄:ごはん さとう ごま油 油 赤:牛乳 ぶた肉 卵 わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ コーン	26 (木) 小517kcal 中673kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・はんぺん) ★きんぴらごぼう ★いわしのみぞれ煮 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 はんぺん みそ とり肉 いわし 緑:長ねぎ ごぼう にんじん 大根	27 (金) 小598kcal 中705kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のオイスタースープ ★キムチ豆腐 ★シュウマイ (1人2こ) 黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉 緑:チンゲン菜 にんじん えのき 玉ねぎ 白菜	
30 (月) 小523kcal 中668kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・なめこ) ★野菜の卵とじ ★たれ付き肉団子 (小2こ・中3こ) 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 みそ とり肉 卵 緑:もやし なめこ 白菜 にんじん 玉ねぎ 椎茸	6月 名産食材 6月平均栄養価 たんぱく質 ① 232g ② 270g 脂 肪 ① 180g ② 199g ナトリウム ① 26g ② 30g (塩分相当量) ☆マークは 新メニューです いつも“より”マナーに気を付けて、食事を！				
※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。					