



6月給食献立予定表

給食目標

よくかんで食べよう！

イラストは、その日の白根産です★

2025年6月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
2 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 599 2.1 (中) 794 2.4	
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	そくせきづけ	さとう			わかめ		キャベツ きゅうり		
	(中) ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
3 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 579 3.0 (中) 755 4.1	 
	こくとうロールパン	こむぎ さとう	あぶら		だっしふんにゅう				
	トマトとたまごのレタススープ	でんぶん		とうふ たまご		トマト にんじん	レタス コーン ねぎ きくらげ		
	ごもくにくだんのあんかけ (小2個・中3個)	パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく だいす		にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが		
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり なつみかん		
4 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 621 2.3 (中) 772 2.6	  
	ごはん	こめ							
	マーボーライスのぐ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
5 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			(小) 630 2.3 (中) 768 2.5	  
	ごはん	こめ							
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	のり いりこ こんぶ		しいたけ		
	しろねのめぐみじる	じゃがいも		ぶたにく あぶらあげ うちまめ なたと(魚肉) みそ		にんじん	だいこん まいたけ しめじ ねぎ		
	たこメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	だら たこ			しょうが ねぎ		
6 日 (金)	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり コーン	(小) 582 1.9 (中) 752 1.9	 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん		
	ますのしおこうじやき			ます					
9 日 (月)	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	(小) 615 2.0 (中) 766 2.3	大通小2年 第一中 北中 なし   
	(小) チーズ				チーズ				
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
10 日 (火)	なめことたまごのちゅうかスープ	でんぶん		たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	なめこ	(小) 612 2.1 (中) 796 2.4	小林小5年 第一中 北中 なし 
	とりにくとだいすのチリソースに	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	きゅうりおうじのあまからづけ						きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
11 日 (水)	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび	(小) 681 2.1 (中) 840 2.5	小林小5年 大通小5年 なし   
	あじのなんばんづけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ		
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	カレーあじごはん	こめ	あぶら						
12 日 (木)	キーマカレー	じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ グリンピース りんご しめじ はくさい パパイア レーズン	(小) 653 2.3 (中) 810 2.6	大通小5年 なし  
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		
	ブルーベリーゼリー☆	さとう でんぶん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
12 日 (木)	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきだけ	(小) 653 2.3 (中) 810 2.6	大通小5年 なし  
	ししゃもフライ(小・中2本)	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも				
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ(魚肉) うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	のむヨーグルト	さとう			ヨーグルト				
	ごはん	こめ							
13 日 (金)	ちゅうかぶうたまごコーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ きくらげ	(小) 608 2.2 (中) 793 2.8	  
	ボークシュマイ(小・中2個)	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		ぶたにく			たまねぎ しょうが		
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きくらげ		
	(中) チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

16 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 658 2.1	
	もやしとじゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし		
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら	とりにく	チーズ				
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ(魚肉)	こんぶ	にんじん	ごぼう ししいたけ		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 632 2.2	
	かつおぶしかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり				
	じゃがいものオイスターソースに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが		
	ぎょうざロール	パンこ さとう こむぎこ こんにゃく でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ		
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (水)	パブリカライス	こめ	あぶら					(小) 635 2.3 (中) 790 2.8	
	ほたてとあさりの クリームソース	こめこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら バター(乳)	ほたて あさり いんげんまめ	こなチーズ だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり みかん		
	メロン						メロン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (木)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ～ こんさいじろの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ～							(小) 646 1.8 (中) 807 2.0	
	ごはん	こめ							
	こんさいじろ	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう		
	まぐろフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	まぐろ だいず					
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (金)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 595 2.3 (中) 761 3.0	
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ		
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 577 2.0 (中) 756 2.8	
	やさいスープ	じゃがいも		いんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ しめじ セロリー		
	ハンバーグのトマトソースがけ	さとう でんぶん		ぶたにく とりにく だいず		トマト	たまねぎ しょうが にんにく		
	アスパラガスとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ		
	(中) かんこうござかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 690 1.9 (中) 860 2.6	
	(中) かつおぶしかけ	さとう でんぶん		かつおぶし	のり				
	もすくのかきたまじる			とうふ たまご みそ	もすく	はねぎ			
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	たけのこ ししいたけ		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 619 1.7 (中) 821 2.1	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん みすな	えのきだけ ごぼう たけのこ		
	さばのてりやき			さば					
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	(小) ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう				
	(中) ごまプリン☆	さとう	ごま		ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (木)	ようふうさんしょくごはん	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	(小) 615 2.8 (中) 753 3.5	
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なんと(魚肉)		にんじん はねぎ	もやし ししいたけ メンマ		
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	あぶら			かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ		
	しおもみ						キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (金)	ソフトめん	こむぎこ						(小) 730 2.5 (中) 920 2.8	
	チーズいりミートソース	こむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ パイナップル マンゴー パパイア		
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら アーモンド			にんじん	きゅうり		
	すいか						すいか		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 609 2.0 (中) 759 2.3	
	ぶたキャベツじる		ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん こまつな	しめじ キャベツ ねぎ しょうが		
	レバーいりメンチカツ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
	のりすあえ				のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。