



令和 7年 6月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よう	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g	しよくえん g
2	月	ごはん さばみそにふう にくだんごのうまに ひじきのり	こめ あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく さば みそ のり うずらのたまご	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ いんげん しょうが	小 中	676 895	27.6 35.6	26.3 34.1	1.9 2.4
3	火	コッペパン ブルーベリージャム カレーロールフライ いんげんソテー チンゲンサイスープ	パン ジャム あぶら でんぷん	牛乳 ハム ウインナー とりにく	にんじん いんげん しめじ アスパラガス たまねぎ コーン チンゲンサイ	小 中	628 757	21.3 25.9	25.8 29.4	3.1 3.9
4	水	ごはん かみかみメンチ こんにやくのおかかにとんじる	こめ あぶら さとう さといも	牛乳 かつおぶし だいず ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん コーン こんにやく たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	小 中	623 828	26.4 34.2	21.6 27.5	2.2 2.8
5	木	テーブルロール とりにくのレモンやき やさいサラダ だいずとマカロニのミートソースに	パン あぶら マカロニ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	にんじん きゅうり コーン キャベツ こメロン レモン たまねぎ ピーマン トマト	小 中	692 823	31.7 37.6	26.2 30.3	3.3 3.9
6	金	ハヤシライス ごぼうサラダ つぼづけ	こめ あぶら じゃがいも ごま ルウ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ごぼう トマト きゅうり えだまめ りんご	小 中	623 810	20.4 25.8	20.4 24.9	2.7 3.5
9	月	ごはん ぶたにくのしょうがに こまつなのオイスターいため かんこくふうのり	こめ あぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく のり ウインナー	にんじん たまねぎ もやし こんにやく いんげん しめじ こまつな きくらげ	小 中	601 775	27.5 34.2	21.1 25.1	2.2 2.8
10	火	コッペパン チョコクリーム チキンピカタ コーンサラダ ミネストローネ	パン あぶら チョコクリーム じゃがいも	牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ	にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ トマト	小 中	639 777	24.2 28.2	22.7 26.2	2.9 3.5
11	水	ごはん いかメンチ きんぴら タンタンスープ	こめ あぶら パンこ さとう ごま	牛乳 いか ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ いんげん たまねぎ もやし にんにく しょうが	小 中	605 790	22.7 28.6	19.3 22.8	2.3 3.1
12	木	セルフサンド(コッペパン・ウインナー) もやしソテー しろいんげんまめのクリームスープ	パン あぶら さとう ルウ じゃがいも	牛乳 ウインナー ぶたにく ベーコン いんげんまめ	にんじん もやし コーン こまつな きくらげ たまねぎ グリーンピース	小 中	659 847	26.0 32.6	29.0 36.2	3.1 4.1
13	金	ごはん あじのさんがやき ひじきサラダ みそしる ぎゅうにゅうプリン	こめ あぶら さといも プリン	牛乳 あぶらあげ あじ ひじき みそ ぶたにく とうふ	にんじん きゅうり コーン キャベツ こんにやく ねぎ	小 中	601 783	25.7 33.0	19.8 24.3	2.0 2.5
16	月	ごはん ほうれんそうまんじゅう マーボーどうふ サワーゼリー	こめ あぶら こむぎこ でんぷん ゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ たけのこ にら ねぎ	小 中	611 755	23.6 27.9	16.6 18.7	1.6 1.8
17	火	はちみつパン ハンバーグ イタリアンサラダ ABCスープ	パン あぶら マカロニ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン こメロン たまねぎ	小 中	623 802	25.0 31.4	22.9 28.0	2.7 3.5
18	水	ごはん かつおのりようしあげ ごもくにくじゃが のりたまごふりかけ	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも	牛乳 かつお ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しいたけ たけのこ	小 中	610 779	25.7 31.5	17.0 19.5	1.5 1.8
19	木	こくとうパン ハムチーズピカタ チリコンカン フルーツカクテル	パン バター さとう マカロニ こむぎこ ゼリー	牛乳 ぶたにく ハム チーズ ベーコン たまご だいず	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ パイン トマト みかん もも アロエ	小 中	666 867	26.3 33.7	22.0 27.7	2.1 2.9
20	金	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ ふくじんづけ あおのりこざかな	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	牛乳 とりにく かいそう こざかな	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース こんにやく きゅうり ふくじんづけ	小 中	621 806	21.8 26.8	17.5 21.0	3.8 4.7
23	月	ごはん さばのスタミナやき あつあげのみそいため ほねぶとふりかけ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 かつおぶし さば あつあげ みそ ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ しめじ	小 中	617 817	27.9 36.4	22.2 28.0	1.6 2.1
24	火	コッペパン いちごジャム チーズオムレツ ラタトゥイユ にくだんごスープ	パン あぶら さとう ジャム	牛乳 たまご チーズ ベーコン とりにく	にんじん なす キャベツ たまねぎ スズキーニ パプリカ トマト にんにく	小 中	592 768	22.4 28.7	23.8 30.8	3.0 4.1
25	水	ごはん とりにくのレモンに ピーマンとたけのこのじゃこいため すましじる	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 かまぼこ とりにく ちりめん ちくわ とうふ	にんじん たけのこ レモン ピーマン パプリカ ねぎ ほうれんそう えのきたけ	小 中	642 816	27.4 33.4	22.9 26.3	2.6 3.3
26	木	ソフトフランス にくだんご ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	パン バター ルウ あぶら	牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ かぼちゃ	小 中	631 769	22.7 26.6	22.9 25.8	2.8 3.4
27	金	ごはん ぼうぎょうざ キムチはるさめ ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん はくさいキムチ もやし キャベツ しめじ たけのこ にら しょうが	小 中	604 748	23.5 27.7	16.3 18.2	2.6 3.1
30	月	ごはん とうふハンバーグおろしだれ チンジャオロース ごまこんぶ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく こんぶ	にんじん だいこん ピーマン パプリカ たけのこ たまねぎ	小 中	636 810	25.9 31.8	22.8 26.7	2.6 3.2

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。

★ お知らせ ★

16日(月) 『ほうれんそうまんじゅう』
26日(木) 『にくだんご』 2コです

【13日は、千葉県民の日献立です!】

千葉県 郷土料理の「さんが焼き」、千葉県で
とれる食材をたくさん使っています。千葉の恵みを
味わってください。



※6月分の給食費口座引き落としは、
6月30日(月)です。口座の残高
確認をお願いいたします。



きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

へいきんえいようりょう

小	628	25.0	21.8	2.5
中	801	31.0	26.2	3.1