

令和7年度

給食回数21回



6月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献 立 名		主 な 材 料			小学校				
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0		
2 月	ごはん ソースカツ 小松菜のごまあえ 豆腐のすまし汁 青のり小魚	牛乳 豆腐	豚肉 牛乳 青のり かたくちいわし	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 油 パン粉 ごま	635	23.5	19.0	
3 火	ごはん ドライカレー 茎わかめと春雨のスープ ピーチゼリーよせ	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もも果汁 りんご果汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	ごはん 油 はるさめ	668	20.8	17.9
4 水	ダイスチーズコッペパン トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 牛乳	卵 とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	パン バター	636	25.4	26.0
5 木	ごはん いかメンチ (小袋ソース) きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 牛乳	いか さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン粉 油 さとう じゃがいも	647	23.1	16.9
6 金	パンブキンコッペパン チキンピーンズ 海そうサラダ さくらんぼゼリー	牛乳	とり肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	かぼちゃ にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ果汁	パン じゃがいも 油 さとう ドレッシング ごま	693	28.0	20.7
9 月	ごはん ホイコーロー 中華スープ 冷凍みかん	牛乳 牛乳	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しいたけ みかん	ごはん 油	640	26.4	19.0
10 火	ごはん 五目肉じゃが 野菜の浅漬け 冷ややっこ (小袋しょうゆ)	牛乳 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう	630	23.8	15.6
11 水	ミニココアコッペパン 和風スバゲティ チキンナゲット (2個) 枝豆のマリネ (中)チーズ	牛乳 牛乳	豚肉 とり肉	牛乳 (中)チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	パン ココア スバゲティ 油 小麦粉 ドレッシング	665	26.1	24.2
12 木	ごはん モロフライ (小袋ソース) ひじきの炒り煮 かんぴょうと卵のみそ汁 レモンカスターダルト	牛乳 牛乳	モロ 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	かんぴょう たまねぎ ねぎ レモン果汁	ごはん 油 パン粉 さとう 小麦粉	753	25.9	23.2
13 金	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コーンポターージュ	牛乳 牛乳	フランクフルト 生クリーム	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう バター ドレッシング	672	24.0	26.7
16 月	ごはん 豚肉のうま煮 にらのナムル みそけんちん汁	牛乳 牛乳	豚肉 かまぼこ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいずもやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 さとう さといも ごま油	631	25.7	18.2
17 火	もち麦ごはん ポークカレー かふうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 牛乳	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	大麦 ごはん 油 じゃがいも はるさめ さとう ごま油	723	21.2	20.3
18 水	バターコッペパン (県産小麦) とり肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ ワナンスープ	牛乳 牛乳	とり肉 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン マーマレード さとう でん粉 ワナタン 油 ドレッシング	716	29.8	28.0
19 木	ごはん あじのねぎ塩焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	牛乳 牛乳	あじ とり肉 油揚げ 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ 切干しだいこん たまねぎ	ごはん 油 さとう でん粉 ごま油	622	28.8	16.9
20 金	ミニ米粉パン 煮込みうどん 野菜かき揚げ ほうれん草のいそかあえ	牛乳 牛乳	とり肉 なると	牛乳 のり	にんじん こまつな しゅんぎく ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう もやし	米粉 パン 油 うどん 小麦粉	619	24.5	22.3
23 月	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 牛乳	とり肉 豚肉	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃがいも ごま油	625	22.1	18.0
24 火	ごはん ハッシュドポーク ブロッコリーとコーンのサラダ ジョア (マスカット)	牛乳 牛乳	豚肉	牛乳 生クリーム ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース カリフラワー とうもろこし マスカット果汁	ごはん 油 ドレッシング ごま	660	23.5	19.9
25 水	◆日本味めぐり～長崎県～◆ ミニ黒コッペパン 長崎ちゃんぽん 揚げきょうざ (2個) 茎わかめの中華サラダ	牛乳 牛乳	豚肉 えび かまぼこ さつま揚げ とり肉	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン 油 黒さとう ちゃんぽんめん ごま 小麦粉 ドレッシング	643	26.2	21.9
26 木	ごはん のりふりかけ いわしの梅煮 小松菜のおひたし ちゃんこ汁	牛乳 牛乳	いわし 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳 のり かつお節	こまつな にんじん	うめ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん	683	26.4	23.5
27 金	スライスコッペパン スラッピージョー マカロニと野菜のスープ レモンゼリーよせ	牛乳 牛乳	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ レモン果汁 みかん缶 パイン缶	パン 油 さとう マカロニ	654	24.6	21.8
30 月	ごはん マーボー豆腐 春巻き チョレギサラダ	牛乳 牛乳	豆腐 豚肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん さとう 油 でん粉 小麦粉 はるさめ ごま ドレッシング	759	25.0	30.6

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※5月分の給食費口座振替日は6月9日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◎ 6月4日～10日は、歯と口の健康週間 ◎

よくかんで食べよう！



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

食事の後は、ていねいに歯を磨きましょう！

今月の『日本味めぐり』は
6月25日(水)長崎県です。

長崎県