



# 2025年度 6月分献立表



邑楽町立学校給食センター



歯と口の健康週間



にゅうばいこんだて 入梅献立

食べて知ろう! 大阪・関西万博献立

おはなし給食

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
2	月	ご飯 牛乳	ねぎ塩ぶた丼の具 きゅうりの辛み和え ふわふわスープ	ぶた肉 卵 はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし にんにく きゅうり 大根 大豆もやし	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 ラー油	616 749	26.1 31.4	20.1 23.7
3	火	キャロットパン 牛乳	とり肉ケチャップマスタード焼き 小松菜サラダ 野菜のポタージュ	とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	油	631 775	29.2 35.0	28.2 33.4
4	水	ご飯 のりふりかけ 牛乳	ししゃもフライ(1. 2. 2) 五目ひじき 厚揚げのみそ汁	ししゃも かつおぶし とり肉 厚揚げ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん チンゲンサイ	枝豆 しらたき しいたけ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	675 841	24.3 30.3	22.0 27.1
5	木	ご飯 牛乳	チンジャオロースー 肉団子と春雨のスープ フルーツ杏仁	ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しいたけ みかん パイナップル 黄桃	ご飯 パン粉 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	639 777	22.0 25.8	18.5 21.6
6	金	きなこ揚げパン 牛乳	ペンネボロネーゼ チーズサラダ	きな粉 大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ペンネ	油	636 798	27.3 33.8	29.9 36.6
9	月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 じゃがいもの南蛮煮 えのきたけとわかめのみそ汁	いわし かつおぶし ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	659 798	25.2 30.6	20.6 24.0
10	火	背割りコッペパン 牛乳	スラッピージョー ごまポテト あさりとベーコンのスープ	大豆 あさり ぶた肉 ベーコン	牛乳 青のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま	628 747	25.0 29.4	23.3 27.4
11	水	ご飯 牛乳	ポークカレー アスパラサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが 玉ねぎ ブルーベリー りんご キャベツ きゅうり もやし オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	652 787	20.2 23.5	20.1 23.6
12	木	ご飯 牛乳	なす入りマーボー豆腐 小籠包(1. 2. 2) 野菜のナムル	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ なす たけのこ にんにく しょうが しいたけ 切干大根 もやし キャベツ	ご飯 小麦粉 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油 ごま 油	693 815	25.0 29.1	22.3 24.2
13	金	こめつこぱん 牛乳	焼きそば ひじき入り揚げ餃子(1. 2. 2) キムチ和え	ぶた肉	牛乳 青のり ひじき	にんじん	キャベツ しいたけ もやし ねぎ きゅうり しょうが	パン 片栗粉 中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま油	606 775	25.5 32.9	24.0 28.6
16	月	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 五目厚焼き玉子 キャベとん汁	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 卵 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 枝豆 たけのこ しいたけ にんにく こんにゃく 大根 ねぎ キャベツ れんこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	645 777	26.8 32.1	21.4 25.3
17	火	はちみつパン 発酵乳	大豆入りミートソーススパゲッティ ウインナー(1. 2. 2) じゃこサラダ	ぶた肉 大豆 ウインナー	発酵乳 じゃこ わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし	スパゲッティ	油 ごま ドレッシング	659 815	26.2 30.0	17.2 17.9
18	水	ご飯 牛乳	ヤンニョムチキン(2) 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	油 ごま油 ごま	655 759	28.7 33.2	19.3 20.6
19	木	ご飯 牛乳	けんちゃん煮 さわらのゆずみそかけ わかめサラダ	とり肉 さわら 豆腐 みそ ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	大根 こんにゃく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	660 808	30.4 37.6	22.1 26.5
20	金	パーカーハウス 牛乳	ソースメンチかつ コールスローサラダ トマトとレタスのスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ レタス にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	625 774	25.1 30.1	25.8 31.1
23	月	ご飯 牛乳	つくね(1. 2. 2) 焼きビーフン もずくスープ	とり肉 卵 ぶた肉 豆腐 ベーコン	牛乳 もずく	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし ねぎ しいたけ えのきたけ	ご飯 ビーフン 砂糖 パン粉	油 ごま	659 783	25.8 30.7	20.2 23.0
24	火	ロールパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 ココロサラダ マカロニスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご マッシュルーム 枝豆 コーン きゅうり にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	626 786	29.5 36.2	26.3 32.1
25	水	ご飯 牛乳	ドライカレー 茎わかめのサラダ 黄桃	とり肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ 茎わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 黄桃	ご飯 砂糖	油 ごま油	680 819	25.5 30.3	22.5 26.8
26	木	ご飯 牛乳	白身魚のフライ 鉄火なす かぶとさやえんどうのみそ汁	ホキ ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン さやえんどう かぶ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが えのきたけ かぶ	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	659 794	25.0 29.7	21.8 26.1
27	金	丸パン横割り 牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 枝豆サラダ コーンチャウダー	とり肉 ぶた肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	えのきたけ 枝豆 コーン きゅうり にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが	パン 米粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ドレッシング 油	616 769	27.5 34.0	23.0 27.8
30	月	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 ブロッコリーの中華和え 中華コーンスープ	ぶた肉 みそ 卵 とり肉	牛乳	にら にんじん ブロッコリー	玉ねぎ なす しょうが にんにく ねぎ コーン しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	685 838	28.8 34.9	21.6 25.7

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校  
下段：中学校



がつ 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

給食センターでは、6月2日~6日に「かみかみ料理」「カルシウムが多い食べ物」を提供します。  
網掛けをしてある食べ物を意識して食べるようにしましょう!