



がっ がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう

6月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのななかま ちやく・ほねになる食べ物		みどりのななかま からだのちよよしととる食べ物		さいののななかま なつやからなる食べ物		エネルギー カルシウム	
		しゅしょく	おかず	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	きゅうしょくxメモ	
2月	MILK	①むぎごはん	②サムギョプサルふう いため ③ささみとみずなのサラダ ④わかめスープ ⑤バナナ		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		635 325
3月	MILK	①やさいうどん	②さつまいものてんぷら ③しらあえ ④ブルーベリーこんにゃくゼリー		ぎゅうじゅう				うどん		620 334
4月	MILK	①えだまめごはん	②コリコリつくね ③れんこんとツナの あえもの ④くたくさんしょうが スープ ⑤さつまいもチップス		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		667 330
5月	MILK	①むぎごはん	②あじのしおやき ③ふたバラだいこん ④はくさいとふたにくの みそしる ⑤フルーツヨーグルト		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		699 377
6月	MILK	①ちゅうかどん	②パンパンジーサラダ ③マーボーふうスープ ④いちごミルクプリン		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		629 378
9月	MILK	①じゅうろっこごはん	②さけのからしマヨネーズ やき ③もやしとゴマソースあえ ④きのこのみそしる ⑤はとくちのけんこう ゼリー		ぎゅうじゅう				こめ むぎ じゅうろっこブレンド		640 341
10月	MILK	①ココアあげパン	②キッシュ ③はなやさいサラダ ④ポトフ ⑤レモンのカスタード タルト		ぎゅうじゅう				こめ むぎ パン ココア さとう		646 566
11月	MILK	①むぎごはん	②ヤンニョムチキン ③はるさめサラダ ④きくらげとたまごの ちゅうかスープ ⑤あじさいゼリー		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		780 308
12月	MILK	①むぎごはん	②とりにくのレモン からあげ ③やさいとちくわの あえもの ④なめこのみそしる ⑤アーモンド ミニフィッシュ		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		648 448
13月	MILK	①むぎごはん	②にこみハンバーグ ③キャロットラペ ④ミネストローネ ⑤けんさんぶどうゼリー		ぎゅうじゅう				こめ むぎ		643 348

6月の給食目標「じょうぶな歯や骨をつくるための食生活を心がけよう」

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちよつしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしょく	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 (月)		地産地消活用週間	②うめジャムチキン ③わふうサラダ ④くたくさんみそしる ⑤フローズンヨーグルト		ぎゅうにゅう					616	368	
		①むぎごはん		①					こめ むぎ	 地域の食べ物を知らう！ うめ 今日のチキンで使っている梅ジャムは、 熟した小梅を使っています。 山梨県の特産品である「甲州小梅」は、江戸時代後半から山梨県の特産品として有名です。		
				②	とりにく			うめ				
				③		のり	にんじん ほうれんそう	レタス もやし	さとう			
				④	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ				
	⑤				ヨーグルト							
17 (火)		地産地消活用週間	②さわらのこうみやき ③チンゲンサイとだいこんのナムル ④とうふとわかめのみそしる ⑤げんまいトリュフ		ぎゅうにゅう					690	413	
		①むぎごはん		①					こめ むぎ	地域の食べ物を知らう！ 玄米 今日のデザートで使われている玄米は、山梨県で作られたものです。 玄米は、白米と比較してビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。		
				②	さわら			ねぎ にんにく しょうが	さとう		ごまあぶら	
				③			にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし			ごま	
				④	とうふ みそ	わかめ		ねぎ				
	⑤	きなこ	ぎゅうにゅう			げんまいだんご グラニューとう	チョコレート					
18 (水)		地産地消活用週間	②ゆかりあえ ③かいそうみそしる ④ミルクプリン		ぎゅうにゅう					697	386	
		①ふじざくらポークどん		①	ふじざくらポーク たまご		いとみつば	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	 地域の食べ物を知らう！ 富士桜ポーク 富士桜ポークは、山梨県の銘豚です。 きめ細かくて柔らかく、ジューシーで口の中であつらえるおいしさが特徴です。		
				②			ほうれんそう にんじん	もやし ゆかり				
				③	みそ	わかめ のり		だいこん たまねぎ ぶなしめじ				
				④							ミルクプリン	
	⑤											
19 (木)		地産地消活用週間	②こうしゅうワインビーフ ③れんこんとくきわかめのきんぴら ④なすときのこのみそしる ⑤オレシ		ぎゅうにゅう					637	368	
		①むぎごはん		①					こめ むぎ	地域の食べ物を知らう！ 甲州ワインビーフ 甲州ワインビーフは、ワインを作るときに出たぶどうの絞り粕をエサとして与えられます。 ブドウの皮に含まれる成分により、柔らかさと甘みがあります。		
				②	こうしゅうワインビーフ						あぶら	
				③		くきわかめ	にんじん	れんこん	さとう		ごま あぶら	
				④	あぶらあげ みそ			なす えのきたけ ねぎ			ごまあぶら	
	⑤				オレシ							
20 (金)		おげんとう	げんまいまんじゅう								みんなであつらえるおいしいね (笑)	
23 (月)		①むぎごはん	②カレイのたつたあげ ③いそかあえ ④わかめとふのすましじる ⑤がっきゅうだいふく		ぎゅうにゅう					607	302	
					①					こめ むぎ	今日の竜田揚げに使った魚はカレイです。 目が体の右側にあり、体は平べったいのが特徴です。 	
					②	カレイ				かたくりこ		あぶら
					③		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう		
					④		わかめ	いとみつば	えのきたけ			ふ
	⑤					がっきゅうだいふく						
24 (火)		小：お誕生日 給食	②ラザニア ③だいこんとりんごのサラダ ④コンソメスープ ⑤パニオパニオ		ぎゅうにゅう					676	509	
		①うさぎパン		①					パン	「ラザニア」はイタリアの料理として知られています。シート状の Pasta、ソース、チーズなどが層状になっている料理です。 給食では、餃子の皮、ミートソース、チーズで作りました。		
				②	ふたにく	チーズ	トマト ビーマン	たまねぎ なす しいたけ にんにく	ぎょうざのかわ		ごま あぶら	
				③	ハム		にんじん	だいこん きゅうり りんご レモンじり	さとう		オリーブオイル	
				④	ベーコン		こまつな	たまねぎ				
	⑤		ぎゅうにゅう クリーム				パニオアのもと					
25 (水)		①むぎごはん	②とりにくのあますあかけ ③きりぼしだいこんのこまあえ ④はくさいのみそしる ⑤ストロベリーゼリー		ぎゅうにゅう					586	351	
					①					こめ むぎ	切り干し大根は、大根を乾燥させて作っているため、大根の水気が抜けて栄養価がギュッとつまっています。 カルシウムがたくさん含まれているため、強い歯や骨をつくるのに役立ちます。 	
					②	とりにく		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく	さとう		あぶら
					③	かまぼこ		にんじん しそ	きりぼしだいこん キャベツ	さとう		ごまあぶら こめぬかあぶら
					④	あぶらあげ みそ		こまつな	はくさい たまねぎ			
	⑤						ゼリーのもと					
26 (木)		①じゅうろっこごはん	②さかなのしょうゆこうじやき ③にくじゃが ④あつあげとなめこのみそしる ⑤おこめのタルト		ぎゅうにゅう					640	335	
					①					こめ むぎ じゅうろっこブレンド	今日のごはんには、16種類の穀物が混ざっています。 しろいごはんよりも食物繊維やビタミン類などの栄養価が高く、体の調子が整います。 いろいろな穀物の食感を楽しんでくださいね。 	
					②	あかざかな						
					③	ふたにく		にんじん	たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう		あぶら
					④	なまあげ みそ		こまつな	なめこ ねぎ			
	⑤						おこめのタルト					
27 (金)		①ナポリタン	②バジルチキン ③コールスローサラダ ④オニオンスープ ⑤ピーチゼリーヨーグルト		ぎゅうにゅう					620	308	
					①	ウィンナー		にんじん トマト トマトチップ ビーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル	ナポリタンはこの国で生まれた料理が知っていますか？ ナポリタンは、昭和20年代に横浜のホテルで生まれた料理です。 現在は、定番の Pasta 料理となっています。 スパゲッティの本場であるイタリアのナポリには、ナポリタンという料理はないそうです。
					②	とりにく		バジル	にんにく		オリーブオイル	
					③			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	
					④			にんじん チンゲンサイ いら	たまねぎ			
	⑤						ゼリーのもと					
30 (月)		小：振り替え休業日	②ナン ③ジャーマンポテト ④ヨーグルトレーズン		ぎゅうにゅう					625	319	
		①かぼちゃのキーマカレー		①	ふたにく だいす		トマト かぼちゃ	たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも	カレーウ あぶら	ジャーマンポテトの「ジャーマン」は、「ドイツ風」という意味です。 じゃがいもを素揚げし、ベーコンと粉チーズを使うのが、ドイツ風です。 	
				②						ナン		
				③	ベーコン		パセリ	たまねぎ		じゃがいも		
				④								
	⑤						レーズン					

★小3・4年基準値 I補給：650kcal 加ゆ：350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★みそは、丹波小学校でつくったものです。
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。