



令和7年 6月 学校給食 こんだてひょう

湖南省学校給食センター

小学校・中学校

(小・中学年) (中学校)

日付	主 食	牛乳	献 立 名	おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
				1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
2(月)	ごはん		ホキのあかしそあげ きんぴらごぼろ ゆばいりすましじる	ホキ ゆば	牛乳 わかめ	あかしそ にんじん みつば	ごぼろ こんにやく たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	579kcal 23.0g 16.0g	697kcal 26.8g 17.8g
3(火)	ごはん		とりにくのしょうがやき キャベツのツナあえ かぼちゃのみそしる	とりにく まぐろ あつあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ あおねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	米 さとう でんぶん		585kcal 24.3g 16.8g	705kcal 28.3g 18.7g
4(水)	むしばよぼうデー ソフトめん		やしきししゃも きりぼしだいこんのいために かやくうどんじる	とりにく かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん さいいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい しめじ	ソフトめん さとう でんぶん	サラダあぶら	572kcal 26.7g 15.0g	720kcal 28.3g 16.2g
5(木)	ごはん		はるまき もやしのちゅうかあえ マポーどうふ	とうふ ぶたにく みそ あかみそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ	米 さとう でんぶん こむぎこ みずあめ はるさめ	あぶら ごまあぶら ラード	652kcal 23.2g 19.9g	761kcal 26.5g 20.9g
6(金)	チキンライス		やしきウインナー だいこんのイタリアンサラダ キャベツのスープに ソーダゼリー	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん トマトソース	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも ソーダゼリー さとう	イタリアンドレッシング あぶら	590kcal 19.5g 15.5g	682kcal 21.3g 16.3g
9(月)	ごはん		ハンバーグおろしあんかけ きわかめのわふうサラダ さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ とりにく だいに だいず	牛乳 くらわかめ	にんじん あおねぎ	だいこん もやし はくさい たまねぎ	米 でんぶん さつまいも さとう じゃがいも	わふうドレッシング ラード あぶら	624kcal 21.5g 18.0g	766kcal 25.8g 21.8g
10(火)	ごはん		あげえびしゅうまい チンゲンサイとコーンのソー ビーフンのちゅうかスープ	えび たら とりにく	牛乳	チンゲンサイ さいいんげん にら	とうもろこし たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが	米 でんぶん ビーフン パンこ さとう みずあめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	580kcal 21.0g 16.1g	730kcal 25.3g 19.8g
11(水)	ごはん		とりにくのこうみやき こまつなのしおこうじいため あつあげとやさいのにも	とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ (こんにやく) えだまめ	米 でんぶん さいいも さとう	サラダあぶら	636kcal 27.4g 19.6g	766kcal 32.1g 22.0g
12(木)	キャラメルあげパン		キャベツのカレーソー にくだんごのオマトに	まぐろ にくだんご	牛乳	さいいんげん にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッパパン キャラメルパウダー でんぶん じゃがいも さとう	あぶら オリブあぶら	658kcal 23.5g 23.7g	688kcal 25.0g 24.4g
13(金)	ごはん		あじのたつたあげ きゅうりとはるさめのすのもの ぶたじる	あじ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	しょうが きゅうり (こんにやく) だいこん ごぼろ	米 でんぶん はるさめ さとう さいいも	あぶら ごま	620kcal 26.9g 17.1g	747kcal 31.4g 19.1g
16(月)	ごはん		とりにくのねぎだれかけ しがけんさんだいのすなとう はくさいのうまに	とりにく なつとう ぶたにく	牛乳	にんじん さいいんげん	はくさい たまねぎ えのきたけ しろねぎ	米 さとう でんぶん		624kcal 29.8g 19.6g	740kcal 33.9g 21.5g
17(火)	ごはん		いかのハーブやき きゅうりのかんきつサラダ チキンカレー	いか とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり にんにく たまねぎ グリンピース りんごペースト	米 じゃがいも	かんきつドレッシング カレールウ	625kcal 26.6g 14.5g	753kcal 31.1g 15.9g
18(水)	ちゅうかめん		ホイコーロー あげさつまいも しょうゆラーメンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん さつまいも	ごまあぶら あぶら	591kcal 27.8g 16.9g	742kcal 34.0g 19.0g
19(木)	しゃくいくのひ・ ふるさときゅうしゃく ごはん		わかさぎのいそべあげ みずなのこんぶあえ うちまめじる	うちまめ(だいず) とうふ みそ	牛乳 あおのり しおこんぶ わかさぎ	みずな にんじん あおねぎ	きゅうり だいこん	米 でんぶん さいいも	あぶら	564kcal 21.8g 15.1g	679kcal 25.3g 16.7g
20(金)	ごはん		さばのしおやき ほうれんそうともやしいため ごもくじる	さば とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし しょうが はくさい (こんにやく) たまねぎ ほししいたけ	米 でんぶん	サラダあぶら	605kcal 24.1g 22.6g	729kcal 28.1g 25.6g
23(月)	ごはん		あつあげのにくみそかけ こまつなのなめたけあえ わかめのすましじる	あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ あかみそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん みつば	だいこん えのきたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら	582kcal 21.3g 18.2g	702kcal 24.7g 20.4g
24(火)	ごはん		さけのごまだれかけ かぼちゃのそぼろに キャベツのみそしる	さけ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぶん	ごま	596kcal 28.2g 15.0g	718kcal 33.0g 16.6g
25(水)	ごはん		とりにくのからあげ だいこんのしおちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ	とりにく ぶたにく	ジョアブレン	チンゲンサイ にんじん さいいんげん	にんにく だいこん しょうが はくさい たけのこ たまねぎ	米 でんぶん さとう しおちゅうかドレッシング	あぶら	592kcal 22.5g 14.3g	727kcal 26.6g 17.2g
26(木)	しゃくパン		ブレンオムレツ (代替:ウインナー) コールスローサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマトビュール	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	しゃくパン じゃがいも さとう でんぶん	コールスロードレッシン グ	631kcal 27.9g 22.2g	773kcal 33.4g 25.9g
27(金)	ごはん		かつおフライ ひじきのいために たまねぎのみそしる	かつお とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	さいいんげん あおねぎ	(あかこんにやく) たまねぎ しめじ	米 さとう パンこ こむぎこ	あぶら サラダあぶら	607kcal 25.6g 15.8g	731kcal 29.9g 17.4g
30(月)	ごはん		とりにくのみそやき あじつけきゅうり にくじゃが	とりにく みそ きゅうり	牛乳	にんじん さいいんげん	きゅうり たまねぎ (いとこんにやく)	米 じゃがいも さとう	ごまあぶら	626kcal 25.9g 18.2g	754kcal 30.2g 20.4g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。