



令和7年6月分献立表



目標 よくかんで食べよう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス フ は し ん	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー）	食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、えび、かに そば、落花生、クルミ 〇付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子をとのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	小 中 エネルギー (kcal)	小 中 たんぱく質 (g)
2	月		ごはん 牛乳 レタスのスープ とりにくのトマトに もやしのサラダ（ごまドレッシング）	小麦 乳 小麦	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく ぶなしめじ もやし レタス にんじん トマト キャベツ	ごはん じゃがいも ごまドレッシング あぶら でんぶん	675 801	22.6 26.5
3	火		ごはん 牛乳 マーボーあつあげ コーンシュマイ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ シュマイのぐ ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん ほししいたけ にら もやし にんにく たけのこ ねぎ とうもろこし ほうれんそう	ごはん さとう ごま シュマイのかわ ごまあぶら でんぶん	687 820	23.5 28.5
4	水		ごはん 牛乳 ジャーマンスープ チキンカツ ビーンズサラダ（たまねぎドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 チキンカツ ベーコン だいず	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん パンこ たまねぎドレッシング じゃがいも あぶら	693 821	24.5 28.7
5	木		じこなうどん 牛乳 きつねうどんじる れんこんのはさみあげ くきわかめサラダ（わふうドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 卵 乳 えび 卵 乳 えび	牛乳 あぶらあげ くきわかめ とりにく かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう れんこん きゅうり	じこなうどん さとう パンこ あぶら わふうドレッシング	650 759	24.9 29.3
6	金		ごはん 牛乳②250 ぶたキムチじる あじのしょうゆやき こんにゃくのピリからいため	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ アジ ぶたにく みそ とりにく	にんにく ごぼう だいこん こんにゃく しょうが にんじん キムチ ピーマン	ごはん じゃがいも さとう あぶら	627 769	27.5 34.7
9	月		ごはん 牛乳 もずくじる ごもくあつやきたまご あぶらみそどんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 卵	牛乳 もずく ごもくあつやきたまご みそ かまぼこ ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ピーマン えのきだけ しょうが なす ねぎ	ごはん さとう あぶら	653 752	26.1 29.8
10	火		バターロールコッペがた ☆にゅうさんきんいんりょう コーンスープ ポテトコロッケ きゅうりのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 乳 小麦 小麦 卵 学配	にゅうさんきんいんりょう ベーコン 牛乳 なまクリーム	たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ	バターロール バター じゃがいも ポテトコロッケ あぶら イタリアンドレッシング	693 882	19.5 23.5
11	水		ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とうふハンバーグ にんじんシリシリ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 みそ とうふハンバーグ あぶらあげ ツナフレック	にんじん キャベツ しらたき もやし しょうが とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう	617 ---	23.3 ---
12	木		ちゅうかめん 牛乳 チャンポンめん はるまき ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 乳 えび 卵 かに 乳 えび	牛乳 えび なると ぶたにく いか はるまきのぐ	にんにく にんじん もやし とうもろこし しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら	655 ---	25.2 ---
13	金		むぎごはん 牛乳 チキンカレー いかなゲット キャベツサラダ（ちゅうかドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 とりレバー いかなゲット とりにく こなチーズ	しょうが にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレーウ ちゅうかドレッシング	727 ---	26.1 ---
16	月		ごはん 牛乳 えびだんごととうふのすましじる パオズ ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 えび 卵 乳 かに えび かに えび かに	牛乳 えびだんご パオズのぐ とりにく とうふ さつまあげ	にんじん ねぎ しらたき ほししいたけ ごぼう えだまめ	ごはん ごまあぶら さとう パオズのかわ	688 782	27.4 31.2
17	火		ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる そぼろごはんのぐ れいとうみかん	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 みそ こおりとうふ あぶらあげ とりにく	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ ごぼう みかん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	678 791	25.0 29.4
18	水		ごはん 牛乳 ビーフンスープ いわしのうめに チンチャオロースー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば	牛乳 いわし とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ もやし にんじん ほししいたけ にんにく ピーマン	ごはん あぶら ピーマン でんぶん	663 754	27.1 30.7
19	木		じこなうどん 牛乳 おろしうどんじる かぼちゃひきにくフライ やさいのごしきあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	じこなうどん パンこ さとう	646 804	22.7 27.1
20	金		ごはん 牛乳②250 かわりにくじゃが ミートオムレツ こまつなのおひたし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 ミートオムレツ ぶたにく	にんじん しらたき もやし たまねぎ えだまめ こまつな	ごはん じゃがいも さとう あぶら	641 796	20.7 26.7
23	月		ごはん 牛乳 わかめスープ チーズインハンバーグ かてめしのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 くるみ 卵 乳 えび	牛乳 わかめ あぶらあげ チーズインハンバーグ やきちくわ とうふ	にんじん ねぎ ほししいたけ こんにゃく もやし ごぼう にんにく	ごはん さとう あぶら	667 775	23.5 27.5
24	火		こどもパンスライス 牛乳 ごぼうのクリームスープ スラッピージョー スライスチーズ	小麦 乳 小麦 乳 卵 乳	牛乳 とりにく ぶたにく スライスチーズ	ごぼう たまねぎ とうもろこし にんじん トマト	こどもパン ホワイトルウ あぶら でんぶん	723 889	28.3 33.4
25	水		ごはん（おかかふりかけ） 牛乳②250 モロヘイヤのスープ とりにくのスタミナいため ☆あじさいゼリー	小麦 乳 小麦 小麦 （えび）（かに） 学配	牛乳 とりにく おかかふりかけ とうふ	にんじん モロヘイヤ しょうが たまねぎ にんにく もやし ほししいたけ ねぎ にんにく もやし	ごはん あぶら あじさいゼリー じゃがいも	634 768	22.1 27.6
26	木		ちゅうかめん 牛乳 とうにゅうみそラーメン にくまん ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 乳 卵 かに 卵 乳 えび	牛乳 なると みそ ぶたにく とうにゅう にくまんのぐ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう にんにく もやし にら	ちゅうかめん あぶら にくまんのかわ ごま さとう	636 751	25.7 30.5
27	金		ごはん 牛乳 ワントンスープ たらなんばんづけ きりぼしだいこんのカレーいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 かに えび	牛乳 なると ぶたにく たら	にんじん もやし にんにく きりぼしだいこん キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん ワンタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	684 811	25.9 31.0
30	月		ごはん 牛乳 さいのくにしゅうとん とりのかぼすソースかけ キャベツのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 そば 卵 乳	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	ごぼう ぶなしめじ ねぎ もやし にんじん こまつな かぼす キャベツ	ごはん でんぶん さとう すいとん あぶら	700 828	26.6 31.2
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					太字は吉見産の食材を使用しています。			実施回数	小 21回 中 18回

（ ）の中は、つけるもの、または、かけるものです。

★印のついているものは給食センターで容器を回収します。