2025 6月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます（＾∀＾）　☆**太字**は邑南町産です（都合により変更する場合があります）

邑南町産
『さくらんぼ～佐藤錦～』

佐藤錦は「さくらんぼの王様」とも呼ばれていて、宝石のように
キラキラしているのが特徴です。
18日の給食で使う予定です♡

4月ごろ

6月ごろ
しゅうかく

500円玉より
おおきい!!

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。食育とは、子ども達が健やかに生きる力を育むために、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけていくことです。食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、食育のひとつです。普段の生活の中でも、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしたり、食材に関心をもって買い物をしたり、家族みんなで食卓を囲んだりすることは、全て食育につながります。6月のこの機会に、家族でも普段の食生活を今一度見直してみませんか？お子さんと一緒に、食について考える時間をもつことが、よりよい食習慣づくりへの第一歩だと思います。

2日(月)

ごはん

こめ	80	黄

けいちゃん

とりにく	40	赤
たまねぎ	10	緑
キャベツ	15	緑
カラーピーマン	8	緑
にら	5	緑
にんにく	0.5	緑
みそ		赤
あぶら		黄
さとう		黄
しょうゆ　みりん　さけ		

なっとうサラダ

キャベツ	20	緑
ほうれんそう	20	緑
にんじん	5	緑
なっとう	8	赤
ハム	8	赤
マヨネーズ		黄
みそ		赤
しょうゆ		

ぐだくさん さつまじる

とりにく	15	赤
たまねぎ	20	緑
しいたけ	4	緑
だいこん	20	緑
こんにゃく	10	緑
ごぼう	10	緑
ねぎ	3	緑
みそ		赤
にぼし		

3日(火) ブロック大会応援献立

いわみポークで とこトンかつサンド

（パン）		
バーガーパン	1個	黄
（とんかつ）		
ぶたにく	1枚	赤
こむぎこ		黄
パンこ		黄
あぶら		黄
しお　こしょう　さけ		
（やさい）		
キャベツ	30	緑
きゅうり	15	緑
さとう		黄
あぶら		黄
しお　こしょう　レモンかじゅう		
（ソース）		
おたふくソース	1個	

しろぼし コンソメスープ

ウインナー	10	赤
だいこん	20	緑
こまつな	20	緑
にんじん	8	緑
えのきたけ	8	緑
あぶら		黄
コンソメ　しょうゆ		
しお、こしょう		

4日(水)カミカミ献立

ごはん

こめ	80	黄

いわしのうめに

いわし	1尾	赤

いわし　うめぼし
かたくりこ

カミカミサラダ

キャベツ	30	緑
きゅうり	20	緑
コーン	8	緑
かんてん	0.3	緑
ちりめん	2	赤
わふうドレッシング		黄

ちくぜんに

とりにく	25	赤
れんこん	20	緑
だいこん	20	緑
ごぼう	20	緑
にんじん	20	緑
こんにゃく	20	緑
いんげん	10	緑
あぶら		黄
さとう		黄
しょうゆ　みりん		
さけ　わふうだし		

5日(木)

ごはん

こめ	80	黄

タンドリーチキン

とりにく	1個	赤
ヨーグルト	4	赤
にんにく	0.3	緑
しょうが	0.3	緑
トマトケチャップ		
カレーこ		

ごぼうサラダ

ごぼう	15	緑
キャベツ	30	緑
にんじん	5	緑
ツナ	10	赤
ごま	2	黄
マヨネーズ		黄
す　しお　こしょう		
みりん　しょうゆ		

ウインナーの スープ

ウインナー	20	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	25	緑
こまつな	5	緑
しいたけ	5	緑
しお、こしょう		
コンソメ　しょうゆ		

6日(金)

ごはん

こめ	80	黄

さごしの フレークやき

さごし	1尾	赤
マヨネーズ	5	黄
パンこ		黄
コーンフレーク	5	黄
クラスメイト	3	赤

シーザーサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	10	緑
ブロッコリー	20	緑
クルトン	3	黄
シーザーサラダドレッシング		黄

コーンスープ

ウインナー	8	赤
たまねぎ	20	緑
コーンクリーム	20	
コーン	5	緑
にんじん	8	緑
じゃがいも	15	黄
しめじ	5	緑
ねぎ	5	緑
コンソメ　しょうゆ		
しお　こしょう		

9日(月)

ごはん

こめ	80	黄

あじのこうみ フライ

あじフライ	1個	赤黄

あじ　ウスターソース
トマトピューレ
カレーこ　パンこ
かたくりこ　パセリ
ごま　こむぎこ

ねばねばあえ

オクラ	15	緑
きゅうり	13	緑
キャベツ	25	緑
モロヘイヤ	10	緑
かまぼこ	8	赤
ごま	2	黄
しょうゆ		

あごまるみそしる

あごまる	5	赤

すけとうだら
にんじん　ごぼう
かたくりこ　ねぎ

たまねぎ	25	緑
だいこん	15	緑
にんじん	5	緑
ごぼう	10	緑
ねぎ	3	緑
みそ		赤
にぼし		

10日(火)

しそのかおり スパゲティ

スパゲティ	50	黄
ベーコン	20	赤
キャベツ	15	緑
たまねぎ	30	緑
カラーピーマン	5	緑
しめじ	5	緑
えだまめ	5	緑
あぶら		黄
しお　こしょう		
ゆかり		

チーズフォンデュ コロッケ

コロッケ	1個	黄

じゃがいも　チーズ
パンこ　こむぎこ
こめこ

おかかマヨあえ

ブロッコリー	15	緑
キャベツ	22	緑
きゅうり	10	緑
コーン	3	緑
ツナ	5	赤
かつおぶし	1	赤
マヨネーズ		黄
さとう		黄
しょうゆ		

ヨーグルト

ヨーグルト	1個	赤

11日(水)

ごはん

こめ	80	黄

あかうおの いそべあげ

あかうお	1尾	赤
あおのり	0.2	赤
かたくりこ		黄
こむぎこ		黄
あぶら		黄
さけ　しお　こしょう		

やさいの みそいため

とりにく	20	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	15	緑
しいたけ	5	緑
いんげん	5	緑
しょうが	0.2	緑
あぶら		黄
みそ		赤
さとう		黄
さけ　しょうゆ　みりん		

ごもくスープ

ベーコン	8	赤
あつあげ	20	赤
にんじん	5	緑
たまねぎ	20	緑
きくらげ	0.5	赤
はるさめ	3	黄
とりガラ　しお　こしょう		

12日(木)

ごはん

こめ	80	黄

さけの チーズフライ

さけ	1尾	赤
あぶら		

さけ　チーズ
パンこ　こむぎこ
かたくりこ

フレンチサラダ

りんご	8	緑
キャベツ	5	緑
きゅうり	20	緑
ブロッコリー	15	緑
ハム	5	赤
あぶら		黄
さとう		黄
す　しお　こしょう		

トマたまスープ

トマト	15	緑
たまねぎ	30	緑
えのきたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
たまご	20	赤
コンソメ　しょうゆ		
しお　こしょう		

13日(金)

ごはん

こめ	80	黄

つくねの おこのみやき

つくね	1個	赤

キャベツ　とりにく
かたくりこ

チーズ	6	赤
あおのり	0.2	赤
かつおぶし	1	赤
おこのみソース		
トマトケチャップ		

ごまあえ

きゅうり	25	緑
キャベツ	25	緑
トマト	10	緑
コーン	3	緑
ツナ	5	赤
ごま	2	黄
さとう		黄
しょうゆ		

ぶたじゃが みそしる

ぶたにく	15	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	15	緑
ごぼう	10	緑
ねぎ	3	緑
みそ		赤
にぼし		

16日（月）

ごはん

こめ	80	黄

いわみポークのガーリックいため

ぶたにく	50	赤
たまねぎ	20	緑
にんにく	1	緑
あぶら		黄
さとう		黄
さけ　しょうゆ		

きゅうりとわかめのすのもの

きゅうり	30	緑
キャベツ	20	緑
にんじん	5	緑
わかめ	1	赤
ごま	1	黄
さとう		黄
す　しお		

すいとんじる

すいとん	20	黄

かたくりこ　こむぎこ

あぶらあげ	3	赤
じゃがいも	10	黄
こんにゃく	10	緑
たまねぎ	10	緑
ねぎ	5	緑
みそ		赤
にぼし		

17日（火）

しおラーメン

（めん）		
ちゅうかめん		黄
（ぐ）		
ぶたにく	20	赤
もやし	25	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
コーン	6	緑
にら	5	緑
しいたけ	5	緑
メンマ	10	緑
わかめ	0.4	赤
しおこうじ		
にんにく	0.3	緑
ごまあぶら		黄
しょうゆ　こしょう		
とりガラ　パイタンスープ		

ぎょうざなんばん

ぎょうざ		
（小2こ、中3こ）	赤黄緑	

ぶたにく　キャベツ　たまねぎ　ねぎ　にら　にんにく　しょうが　にんじん　しいたけ　こむぎこ

かいそうサラダ

キャベツ	30	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
かいそうサラダ	1	赤

わかめ　こんぶ　かんてん　すぎのり

ごまあぶら		黄
さとう		黄
す　しょうゆ		

18日（水）

とんたまどんぶり

こめ	80	黄
ぶたにく	30	赤
たまご	20	赤
かまぼこ	10	赤
こうやどうふ	2	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.4	緑
さとう		黄
さけ　しょうゆ　みりん		
わふうだし		

れんこんのきんぴら

さつまあげ	10	赤
れんこん	25	緑
こんにゃく	10	緑
にんじん	5	緑
ごま	1.5	黄
ごまあぶら		黄
さとう		黄
さけ　しょうゆ		
みりん　わふうだし		

さくらんぼ

さくらんぼ	2個	緑

19日（木）おなかスッキリ献立

いわみわぎゅうごはん

こめ	55	黄
むぎ	8	黄
ぎゅうにく	20	赤
ごぼう	15	緑
こんにゃく	15	緑
にんじん	5	緑
えだまめ	5	緑
さとう		黄
さけ　しょうゆ		
みりん　わふうだし		

ホキフライ

ホキフライ	1個	赤

ホキ　パンこ　こむぎこ　かたくりこ

りっちゃんのげんきサラダ

きゅうり	15	緑
キャベツ	20	緑
トマト	20	緑
ハム	5	赤
コーン	5	緑
にんじん	5	緑
しおこんぶ	0.3	赤
かつおぶし	0.3	赤
あぶら		黄
さとう		黄
す　しお　こしょう		

なめこのあかだし

なめこ	10	緑
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	30	緑
とうふ	15	赤
わかめ	0.3	赤
ねぎ	5	緑
あかみそ		赤

20日（金）

ごはん

こめ	80	黄

シューマイ

シューマイ	赤黄緑	
（小2こ、中3こ）		

ぶたにく　たまねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく　こむぎこ　ホタテエキス　かたくりこ

バンバンジーサラダ

きゅうり	10	緑
キャベツ	15	緑
にんじん	5	緑
もやし	20	緑
ささみ	10	赤
バンバンジードレッシング		黄

マーボーどうふ

ぶたにく	25	赤
とうふ	50	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
だいこん	15	緑
チンゲンサイ	20	緑
ほししいたけ	1	緑
ねぎ	5	緑
しょうが	0.5	緑
にんにく	0.5	緑
ごまあぶら		黄
あかみそ		赤
さとう		黄
かたくりこ		黄
とりガラ　しょうゆ		
トマトケチャップ		
トウバンジャン		

23日（月）

ごはん

こめ	80	黄

デミグラスソースハンバーグ

ハンバーグ	1個	赤

ぶたにく　とりにく　たまねぎ　パンこ　かたくりこ

さとう		黄
デミグラスソース		
トマトケチャップ		
あかワイン		
ウスターソース		

きりぼしだいこんのナムル

ハム	10	赤
キャベツ	15	緑
きゅうり	10	緑
きりぼしだいこん	3	緑
カラーピーマン	4	緑
ごま	2	黄
ごまあぶら		黄
しお　こしょう		

しんじゃがポトフ

ウインナー	10	赤
じゃがいも	35	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
しお　こしょう　コンソメ		

24日（火）

コッペパン

コッペパン	1個	黄
ブルーベリー＆マーガリン		

ささみカツ

ささみカツ	1個	赤

とりにく　こむぎこ　かたくりこ

おまめとポテトのチーズに

ウインナー	12	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	10	緑
にんじん	5	緑
ミックスビーンズ	8	赤
チーズ	7	赤
あぶら		黄
コンソメ		

ミネストローネ

ベーコン	5	赤
マカロニ	4	黄
キャベツ	15	緑
ズッキーニ	20	緑
たまねぎ	10	緑
トマト	10	緑
しめじ	5	緑
にんにく	0.3	緑
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
しお　こしょう　コンソメ		

25日（水）

ごはん

こめ	80	黄

さばのこうみやき

さば	1個	赤
しょうが	0.5	緑
にんにく	0.5	緑
さとう		黄
さけ　しょうゆ　みりん		

ズッキーニのソテー

ベーコン	3	赤
ズッキーニ	25	緑
にんじん	20	緑
キャベツ	5	緑
あおピーマン	7	緑
エリンギ		緑
あぶら		黄
しお　こしょう　す		

いももちのみそしる

いももち	10	黄

こむぎこ　かたくりこ

たまねぎ	25	緑
じゃがいも	20	黄
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
みそ		赤
にぼし		

26日（木）

ごこくブレンド

こめ	80	黄
ごこくブレンド		

すぶた

ぶたにく	50	赤
じゃがいも	40	黄
れんこん	20	緑
しいたけ	5	緑
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
あおピーマン	5	緑
いんげん	5	緑
こむぎこ		黄
さとう		黄
あぶら		黄
さけ　しお　こしょう		
とりガラ　す		
トマトケチャップ		

ワンタンスープ

ワンタン	15	赤

ぶたにく　キャベツ　たまねぎ　だいず　こむぎこ

もやし	20	緑
キャベツ	15	緑
きくらげ	0.5	赤
ねぎ	3	緑
ごまあぶら		黄
しお　こしょう		
とりガラ　しょうゆ		

27日（金）

キムチチャーハン

こめ	58	黄
むぎ	8	黄
ぶたにく	25	赤
キムチ	25	緑
たまねぎ	15	緑
あおピーマン	10	緑
あぶら		黄
ごまあぶら		黄
しお　こしょう		

カミカミビーンズ

だいず	13	赤
にぼし	3	赤
アーモンド	3	黄
あぶら		黄
さとう		黄
ごま	1	黄
かたくりこ		黄
みりん　しょうゆ		

とりつくねじる

とりつくね	25	赤

とりにく　たまねぎ

かまぼこ	5	赤
たまねぎ	20	緑
だいこん	10	緑
にんじん	5	緑
ねぎ	3	緑
さけ　しょうゆ		
しお　みりん　にぼし		

30日（月）

ごはん

こめ	80	黄

あつやきたまごのそぼろあんかけ

あつやきたまご	1個	赤
とりにく	6	赤
しいたけ	3	緑
えだまめ	3	緑
しょうが	0.2	緑
さとう		黄
かたくりこ		黄
しょうゆ　みりん　さけ		

うめあえ

キャベツ	25	緑
きゅうり	15	緑
ブロッコリー	15	緑
ちくわ	5	赤
カリカリうめ	0.8	

かんこくふうにくじゃが

ぶたにく	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
れんこん	15	緑
こんにゃく	10	緑
ねぎ	6	緑
にんにく	0.3	緑
ごまあぶら		黄
さとう		黄
しょうゆ　さけ		
コチジャン		

＜栄養三色って?＞

赤：**主に体を作る食品**
血液や筋肉・内臓・骨など
からだの組織を作る。

黄：**主に熱や力のもとになる食品**
からだを動かしたり、
脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的な
働きをする。

緑：**主にからだの調子を整える食品**
他の栄養の吸収を助けたり、
病気に対する抵抗力を
つける。

6月の給食に登場する邑南町産の食べ物

こめ	にんじん	キャベツ
ぶたにく	ピーマン	きゅうり
ぎゅうにく	ズッキーニ	トマト
とうふ	ねぎ	しいたけ
あつあげ	じゃがいも	こまつな
あぶらあげ	たまねぎ	ほうれんそう
たまご	さくらんぼ	みそ
	だいこん	しょうゆ

※加工品の主な原材料は□に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	6月の平均	642	16.6 ※16.6%	30.6 ※30.7%	324	2	194	0.6	0.5	30	2.3
中学年	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%

邑南町西学校給食センター