



6月 献立表(こんだてひょう)



2025年6月発行

岬町教育委員会

岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
2 (月)	牛乳	牛乳				9 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	ビーフンスープ	豚肉	ビーフン ごま油	白菜、玉ねぎ 人参、小松菜 しいたけ、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ コンソメ		鶏肉とごぼうの すまし汁	鶏肉 豆腐 焼き蒲鉾		えのき、ごぼう 人参、玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布		
	厚揚げの そぼろ煮	厚揚げ 豚ミンチ	砂糖 サラダ油 片栗粉	人参 三度豆	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ		おこのみ揚げ	たこ 青さ	オコノミックス 米油	キャベツ 紅しょうが			
3 (火)	牛乳	牛乳				10 (火)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				黒糖パン		パン、黒糖				
	レタススープ	鶏肉	春雨	レタス、人参 玉ねぎ、もやし 生姜	鶏ガラ、コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ、パセリ トマト缶、生姜	コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ		
	ラタトゥイユ	ベーコン	砂糖 サラダ油	なす、トマト缶 玉ねぎ 黄ピーマン ズッキーニ セロリ、にんにく	酒、塩、こしょう ケチャップ コンソメ		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	サラダ油	にんにく	塩、こしょう ケチャップ カレー粉		
4 (水)	牛乳	牛乳				11 (水)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	豚汁	豚肉 きざみ揚げ 赤みそ 白みそ	里芋	大根 人参 白菜 青ねぎ	削り節、昆布		つみれ汁	いわしボール 豆腐		大根 人参 白ねぎ 小松菜	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節、昆布 酒、塩		
	茎わかめの きんぴら	豚肉 茎わかめ	砂糖 サラダ油	人参 三度豆 ごぼう	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん、酒		豚肉の 生姜炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	酒 濃口しょうゆ		
5 (木)	牛乳	牛乳				12 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	豚汁	豚肉 きざみ揚げ 赤みそ 白みそ	里芋	大根 人参 白菜 青ねぎ	削り節、昆布		つみれ汁	いわしボール 豆腐		大根 人参 白ねぎ 小松菜	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節、昆布 酒、塩		
	味付き小魚	かたくちいわし	砂糖		淡口しょうゆ、塩								
6 (金)	牛乳	牛乳				13 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	夏野菜の みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ		人参 玉ねぎ、なす オクラ、かぼちゃ 青ねぎ	削り節、昆布		中華スープ	わかめ 豆腐		白菜 人参 玉ねぎ 生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう		
	こぎつねご飯	きざみ揚げ 鶏ミンチ	砂糖 サラダ油	人参 枝豆、コーン 生姜	濃口しょうゆ 酒 みりん		ホイコウロウ	豚肉 赤みそ	サラダ油 ごま油 砂糖	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン にんにく、生姜	濃口しょうゆ 塩、こしょう		
ジョア (マスカット)		牛乳	さとうきび	マスカット、レモン とうもろこし、ぶどう		杏仁豆腐			杏仁豆腐	黄桃缶			
小学生		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (mg) (食塩相当量: g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量		612	16	30	2	312	65	3	190	0.6	0.5	24	4.2

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16 (月)	牛乳	牛乳				24 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン	パン			
	具だくさん スープ	厚揚げ 焼き蒲鉾	里芋	大根 人参、えのき 玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩 みりん 削り節、昆布		オニオンスープ	鶏肉	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
17 (火)	チキンチキン ごぼう	鶏肉	片栗粉 米油 砂糖	ごぼう 枝豆	塩、こしょう 酒、みりん 濃口しょうゆ	25 (水)	煮込み ハンバーグ	豚肉 鶏肉	パン粉、小麦粉 片栗粉、砂糖	玉ねぎ	こしょう、ケチャップ ウスターソース、塩
	牛乳	牛乳					ブロッコリー			ブロッコリー	
	パン		パン				牛乳	牛乳			
18 (水)	ウインナーの コンソメスープ	フランク	じゃがいも	人参 白菜 玉ねぎ 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ	26 (木)	関東煮	鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 三度豆 大根	こんにやく 濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布
	焼きそば	豚肉 ちくわ 青さ	ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	焼きそばソース ウスターソース 塩、こしょう		きゅうりの 酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり	酢 濃口しょうゆ
	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
19 (木)	カレーライス	豚肉	じゃがいも カレールウ サラダ油	玉ねぎ 人参	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごピューレ	27 (金)	パン		パン		
	フルーツポンチ		ナタデココ	みかん缶 黄桃缶 パイナップル			中華風 コーンスープ	鶏肉 卵	サラダ油	クリームコーン缶 コーン 玉ねぎ、生姜 人参、青ねぎ	酒 塩、こしょう 淡口しょうゆ 鶏ガラ
	牛乳	牛乳					ビーフン炒め	豚肉	ビーフン サラダ油 砂糖	生姜、人参 キャベツ しいたけ ちんげんさい	コンソメ 濃口しょうゆ 塩、こしょう
20 (金)	牛乳	牛乳				30 (月)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				ひじきご飯	ひじき しらす	米 砂糖	青菜	塩、削り節、昆布 淡口しょうゆ
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも シチュールウ サラダ油	人参 玉ねぎ パセリ			がんもどきの うま煮	鶏肉 きざみ揚げ 焼き蒲鉾	うどん	白菜 ほうれんそう 人参、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩、みりん
21 (土)	ガリパタポーク	豚肉	バター	しめじ 玉ねぎ にんにく	塩、こしょう 濃口しょうゆ 酒、みりん	28 (日)	あじの南蛮漬け	あじ	片栗粉 米油 砂糖	玉ねぎ 人参	塩、酢 濃口しょうゆ
	牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ひじきご飯	ひじき しらす	米 砂糖	青菜	塩、削り節、昆布 淡口しょうゆ
22 (日)	野菜汁	鶏肉		人参、大根、白菜	削り節、昆布	29 (月)	がんもどきの うま煮	豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 大根 三度豆	淡口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ 削り節、昆布 みりん
	さばの梅煮	さば	砂糖	えのき、青ねぎ 生姜 梅肉	酒、みりん 濃口しょうゆ		ちりめん和え	ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ、人参	濃口しょうゆ
	もやしとわかめの 海藻サラダ	わかめ		もやし、人参 コーン			※ちりめんじゃこは、えび・かにに混ざる漁法で捕獲しています。				
23 (月)	牛乳	牛乳				24 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				ひじきご飯	ひじき しらす	米 砂糖	青菜	塩、削り節、昆布 淡口しょうゆ
	もずくスープ	鶏肉		玉ねぎ、人参 ちんげんさい えのき、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ、みりん	25 (水)	がんもどきの うま煮	豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 大根 三度豆	淡口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ 削り節、昆布 みりん
26 (木)	タコライス	豚ミンチ	サラダ油 砂糖	玉ねぎ、人参 トマト缶	ケチャップ、酒 ウスターソース チリパウダー、塩、こしょう		ちりめん和え	ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ、人参	濃口しょうゆ
	キャベツ			キャベツ			※ちりめんじゃこは、えび・かにに混ざる漁法で捕獲しています。				
	キャラメルチーズ	チーズ				27 (金)	牛乳	牛乳			
28 (土)	牛乳	牛乳					ひじきご飯	ひじき しらす	米 砂糖	青菜	塩、削り節、昆布 淡口しょうゆ
	ご飯		米				がんもどきの うま煮	豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 大根 三度豆	淡口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ 削り節、昆布 みりん
	もずくスープ	鶏肉		玉ねぎ、人参 ちんげんさい えのき、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ、みりん	29 (日)	ちりめん和え	ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ、人参	濃口しょうゆ
29 (日)	タコライス	豚ミンチ	サラダ油 砂糖	玉ねぎ、人参 トマト缶	ケチャップ、酒 ウスターソース チリパウダー、塩、こしょう		牛乳	牛乳			
	キャベツ			キャベツ			ひじきご飯	ひじき しらす	米 砂糖	青菜	塩、削り節、昆布 淡口しょうゆ
	キャラメルチーズ	チーズ					がんもどきの うま煮	豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 大根 三度豆	淡口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ 削り節、昆布 みりん

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身をつくり、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日