



6月分 献立のお知らせ

6月は「食育月間」です！

令和7年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日 曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー (kcal)	
		④ 働く力・熱となる炭水化物・脂肪	⑤ 血や肉になるタンパク質・カルシウム	⑥ 体の調子をととのえるビタミン	小学校(中学年)	中学校
2月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぼうぎょうザ はるさめサラダ	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ パンこ さとう あぶら はるさめ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいずみそ みそ ぶたにく とりにく	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが きゅうり だいずもやし えだまめ にんじん	625	756
3火	ごはん 牛乳 こまつなのみそしる かつおフライ さんさいのもの オレンジ	ごはん じゃがいも やきふ パンこ こむぎこ さとう あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ かつお がんもどき	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しょうが だいこん にんじん ふき たけのこ しいたけ いんげん オレンジ	598	754
4水	歯と口の健康週間1 セルフメンチカツサンド もちむぎいりミネストローネ キャベツのツナマヨサラダ はとくちのけんこうレモンゼリー	よこわりまるパン 牛乳 ソースメンチカツ もちむぎいりミネストローネ キャベツのツナマヨサラダ はとくちのけんこうレモンゼリー	スキムミルク ぎゅうにゅう パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも パター もちむぎ さとう ぶたにく ベーコン ツナ	キャベツ たまねぎ トマト たまねぎ いんげん セロリー にんにく キャベツ アスパラガス とうもろこし にんじん レモンかじゅう	710	832
5水	歯と口の健康週間2 ひつつみじる さけのごまてりやき ひじきのごもくに	ごはん 牛乳 ひつつみ(こむぎこ) ごま じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちくわ だいず ひじき	だいこん にんじん ごぼう まいたけ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん いんげん	604	754
6金	歯と口の健康週間3 ピーンスカレー ほうれんそうオムレツ レタスイりかいそうとこんにやくのサラダ アーモンドこざかな	ごはん 牛乳 じゃがいも でんぶん あぶら こんにやく ドレッシング アーモンド さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ たまご かいそう いわし(こざかな)	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが ほうれんそう きゅうり キャベツ レタス にんじん	704	899
9月	歯と口の健康週間4 ★教科関連給食 中学1年・理科「植物の分類」 ごはん 牛乳 葉(は)をたべるやさしいスープ いわしのカリカリあげ(小1こ、中2こ) 実(み)をたべるやさしいトマトに	ごはん じゃがいも でんぶん げんまいに こめ(中)こ あぶら さとう さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふミートボール いわし ぶたにく だいず みそ	たまねぎ はくさい ほうれんそう レタス しょうが かぼちゃ たまねぎ トマト いんげん なす パプリカ ピーマン にんにく	602	795
10火	歯と口の健康週間5 ごはん 牛乳 あざりとわかめのうどんじる とりにくのうめふうみやき かみかみあえ	ごはん うどん さとう ごま	ぎゅうにゅう あさり わかめ かまぼこ とりにく みそ さきいか	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ねりうめ キャベツ もやし きゅうり たくあん にんじん	547	684
11水	★教科関連給食 小学5年・社会「高地の産業」 ロングライフコップパン 牛乳 こうげんやさいスープ ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト スクールヨーグルト	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら さとう でんぶん あぶら じゃがいも パター さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	レタス たまねぎ にんじん セロリ たまねぎ トマト たまねぎ にんじん えだまめ	607	777
12木	ごはん 牛乳 みそけんちんじる わかめいりあつやきたまご なっとうあえ うめゼリー	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん あぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ たまご わかめ なっとう チーズ	だいこん ごぼう にんじん ぶなしめじ ふき ひめたけのこ ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん うめかじゅう	605	748
13金	ごはん 牛乳 ふたキムチじる いわてけんさん さばみそカツ わかめのうめあえ	ごはん ごまあぶら パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば みそ わかめ	だいこん にんじん ねぎ キムチ にんにく しょうが もやし きゅうり れんこん えだまめ にんじん ねりうめ	615	764
16月	ごはん 牛乳 ほうれんそうとまいたけのすましじる あじのしおこうじやき 鶏(けい)ちゃんふう みずまんじゅう	ごはん 牛乳 はるさめ やきふ さとう こんにやく さとう ごまあぶら さとう こしあん くずこ わらびでんぶん	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あじ とりにく みそ かんでん	だいこん ほうれんそう まいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん ピーマン しょうが にんにく	596	728
17火	ごはん 牛乳 ぎょうじやないり たまごスープ ユーリンチー パンパンジーサラダ	ごはん でんぶん でんぶん さとう あぶら ドレッシング ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく とりにく	はくさい ぎょうじやないり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが だいずもやし きゅうり にんじん きりぼしだいこん	635	789
18水	はちまんたいきゅうしよく こめこパン 牛乳 はちまんたいさん ほうれんそうのクリームシチュー はちまんたいさん マッシュルームソースのグリルチキン カラフルサラダ	こむぎこ こめこ さとう ショートニング じゃがいも パター なまクリーム バター さとう でんぶん ドレッシング	スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり カリフラワー えだまめ にんじん パプリカ	623	774
19木	ごはん 牛乳 わかめとじゃがいものみそしる いわしのしょうがに たけのこと こうやどうふのもの とうにゅうプリン	ごはん じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ いわし ぶたにく こうやどうふ とうにゅう	だいこん ほうれんそう ねぎ しょうが たけのこ ごぼう にんじん いんげん しいたけ しょうが	646	785
20金	★教科関連給食 小学5年・社会「低地の産業」 ごはん 牛乳 こめこめんいり とうにゅうスープ もちむぎシウマイ(2こ) ナムルサラダ	ごはん こめこめん もちむぎ こむぎこ でんぶん あぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう ぶたにく	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ しょうが だいずもやし ぜんまい だいこん にんじん	581	724
23月	★教科関連給食 小学5年・社会「あたたかい地域の産業」 ごはん 牛乳 もずくスープ ポークハムステーキ にんじんシリシリ こくとうまめ	ごはん でんぶん さとう あぶら こくとう	ぎゅうにゅう もずく とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく ツナ	だいこん えのきたけ みつば しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが	565	690
24火	ごはん 牛乳 もやしとあつあげのみそしる たらのレモンソース じゃがいものそぼろに れいとうみかん	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく さとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ たら ぶたにく	もやし こまつな にんじん くじょうねぎ レモンかじゅう たまねぎ にんじん いんげん しいたけ みかん	639	770
25水	ナン 牛乳 オニオンスープ ごぼうとだいずのキーマカレー レモンゼリーのフルーツあえ	こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう さとう はちみつ ナタデココ	ぎゅうにゅう とうふミートボール ぶたにく だいず	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース しょうが にんにく もも パイン みかん レモンかじゅう	548	699
26木	ごはん 牛乳 とうにゅうとんじる さばのトマみそに ほうれんそうとはるさめのあえもの	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ さば みそ とりにく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ぶなしめじ しょうが トマト だいずもやし ほうれんそう にんじん	619	742
27金	★教科関連給食 小学5年・社会「寒い地域の産業」 ごはん 牛乳 いしかりじる ほっかいどうさん じゃがいものコロック きりぼしだいこんのミルクに ゆうばりメロンゼリー	ごはん こんにやく じゃがいも パンこ さとう あぶら こんにやく あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう かんでん	だいこん キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん しいたけ メロンかじゅう	675	807
30月	ごはん ジョア(ブレーン) まめっこスープ とりにくのレモンふう きりぼしだいこんのナポリタンふう	ごはん さとう バター さとう	ジョア(ブレーン) とりにく だいず とりにく ウインナー ぶたにく	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん まいたけ パセリ レモンかじゅう きりぼしだいこん たまねぎ ぶなしめじ ピーマン パプリカ にんにく	539	681

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。

<6月の栄養価(平均)>

小学校…エネルギー(613kcal)、たんぱく質(25.1g)、脂質(18.3g)、塩分(2.0g)
中学校…エネルギー(760kcal)、たんぱく質(30.5g)、脂質(21.3g)、塩分(2.6g)