

令和7年 6月 よていこんだてひょう



山武市山武学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	I値* - (kcal)	たんぱく (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
2	月	ごはん かぼちゃコロッケ やさいとたまごソテー にくだんごスープ	○	牛乳 たまご とりにく	かぼちゃ ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ たけのこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	634	18.0	19.2	2.2
3	火	むぎごはん とうふのそぼろあんかけ もやしのカレーあえ じゃがいものみそしる レモンマフィン	○	牛乳 とうふ とりにく ツナ あぶらあげ みそ	えのき たまねぎ もやし コーン きゅうり にんじん だいこん レモン	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら じゃがいも こめこ	661	22.7	18.2	2.2
4	水	セルフホットドック (ウインナー) かみかみサラダ ミネストローネ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	○	牛乳 ウインナー いか わかめ ひよこまめ えび	トマト キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな しめじ	パン さとう あぶら マカロニ ゼリー	598	25.2	21.8	2.8
5	木	ごはん ぶたにくのバーベキューソースがけ こぼろサラダ (ドレッシング) かきたまじる かじゅうグミ	○	牛乳 ぶたにく たまご にほしこ	しょうが りんご レモン こぼろ コーン にんじん きゅうり たまねぎ えのき たけのこ ほうれんそう	こめ グミ あぶら さとう ごま でんぶん ドレッシング	634	22.6	20.2	2.2
6	金	ハヤシライス じゃがバターちやくきん うめおかかあえ	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト うめ こまつな もやし だいこん	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	686	24.2	17.7	2.8
9	月	ごはん たらフライ ひじきのいために やさいたっぷりじる	○	牛乳 たら ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	711	29.7	23.7	2.2
10	火	むぎごはん さばぶんかぼし こしきあえ なまあげのそぼろに カルシウムウエハース	○	牛乳 さば かまぼこ なまあげ とりにく	こまつな キャベツ にんじん コーン こんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら ウエハース	701	26.0	25.2	1.8
11	水	ジャージャーめん かいせんステーキ ツナとにんじんのマリネ	○	牛乳 ぶたにく ツナ たら いか えび	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ えだまめ コーン	ちゅうかめん あぶら さとう	725	37.1	31.2	3.1
12	木	ごはん とりにくのからあげ きんぴらごぼう はんぺんじる	○	牛乳 とりにく さつまあげ はんぺん とうふ わかめ にほしこ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	663	27.8	18.8	2.4
13	金	むぎごはん <けんみんのひこんだて> いわしのかばやき ビーナッツあえ あぶらあげのみそしる きゅうにゅうプリン	○	牛乳 いわし あぶらあげ にほしこ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ だいこん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ビーナッツ	643	25.8	19.9	2.2
16	月	ごはん チーズハンバーグ じゃがマヨソテー とうふとしいたけのスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ チーズ	トマト たまねぎ しめじ しいたけ にんじん ほうれんそう たけのこ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	617	23.6	20.5	2.8
17	火	むぎごはん サーモンフライあおさいり ブロッコリーのおかかあえ とんじる さくらんぼゼリー	○	牛乳 さけ あおさ かつおぶし ぶたにく みそ にほしこ	ブロッコリー コーン にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ さくらんぼ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ゼリー	665	26.5	17.3	2.1
18	水	あまなっとうパン ほうれんそうグラタン こえびのサラダ (ドレッシング) キャベツのスープ	○	牛乳 あまなっとう チーズ えび かまぼこ	ほうれんそう にんじん はくさい コーン キャベツ しめじ たけのこ	パン こむぎこ ごま ドレッシング	657	24.2	24.3	2.7
19	木	ごはん いかのてりやき ぶたにくとキャベツのみそいため すましじる ココアワッフル	○	牛乳 いか ぶたにく みそ とうふ わかめ にほしこ	にんじん ビーマン キャベツ こんにゃく にんにく たまねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ	659	31.1	17.0	2.7
20	金	むぎごはん あつやきたまご しおこんぶあえ ポテトきんぴら ジョアブレーン	○	牛乳 たまご かまぼこ こんぶ とりにく さつまあげ	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	761	30.3	21.8	2.4
23	月	ごはん ヤンニョムチキン デジブルコギ こんさいキムチスープ	○	牛乳 とりにく みそ ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	トマト にんにく たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ながねぎ こんにゃく はくさい	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	694	28.7	22.5	2.7
24	火	むぎごはん あじあげに にらたまいため だいこんのみそしる ばくがゼリー	○	牛乳 あじ ツナ たまご とうふ あぶらあげ みそ にほしこ	しめじ もやし にら だいこん にんじん ながねぎ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら ゼリー	666	29.1	19.6	2.2
25	水	にくうどん すりみチーズロール きゅうりといかのさっぱりあえ レモンカスタードタルト	○	牛乳 ぶたにく わかめ たまご あぶらあげ なんと いか にほしこ かまぼこ チーズ	にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ きゅうり えのき しょうが レモン	うどん さとう こむぎこ	674	30.9	20.3	3.3
26	木	ごはん ぶたにくのみそやき いそかあえ やさいスープ	○	牛乳 ぶたにく みそ ちくわ のり かまぼこ わかめ	ほうれんそう キャベツ アスパラガス にんじん たけのこ ながねぎ たまねぎ	こめ さとう ごま	655	27.8	22.2	2.7
27	金	なつやさいカレーライス やさいしんじょう だいこんサラダ (ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく わかめ いとよりだい	にんにく しょうが たまねぎ なす いんげん ビーマン かぼちゃ だいこん きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら ドレッシング	654	21.8	18.4	2.2
30	月	ごはん はるまき もやしのナムル マーボーどうふ	○	牛乳 かまぼこ ぶたにく だいず みそ とうふ	もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	726	27.4	24.9	2.7

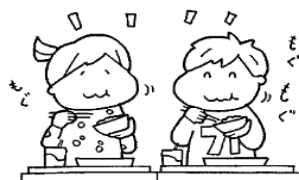
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

「**は**と**くち**の**けんこう**」について**かんが**えてみましょう。

6月4日から10日までの1週間は、「**は**と**くち**の**けんこう**週間」です。

はと**くち**の**けんこう**を守ることは、**けんこう**のために大切です。**は**の**じゅめい**を延ばすために

普段の生活を振り返ってみましょう。



地産地消

こめ : 南郷・成東地区

たまねぎ : 大網白里市

玉葱 : 大網白里市

ながねぎ : 旧成東町

長葱 : 旧成東町

もやし : 大網白里市

きゅうり : 九十九里町

人参 : 睦岡地区

山武市内・山武郡内産の食材を使っています。

感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。