6月の献立表　　献立目標『よくかんで食べよう』

令和７年度

掛川市立給食文化苑こうようの丘

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえる	その他の調味料	【平均値】エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2(月)	マーガリン入りコッペパン	小麦粉　砂糖	油		脱脂粉乳		塩	858 31.3 36.1 3.4	ハンバーグをトマトソースで食べよう
	牛乳				牛乳				
	ハンバーグトマトソースかけ	砂糖		鶏肉　豚肉　大豆		トマト　玉ねぎ　にんにく　しょうが	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ　ﾜｲﾝ 塩　香辛料		
	パインサラダ	砂糖	油			キャベツ　パイン缶　きゅうり	酢　塩　こしょう		
	アルファベットスープ	マカロニ（小麦）	油	鶏肉　ウインナー		玉ねぎ　チンゲン菜　人参 えのきたけ　セロリ	ﾜｲﾝ　塩　こしょう		
3(火)	麦ご飯	米　大麦						732 29.2 19.8 2.7	いろいろなものを食べよう
	牛乳				牛乳				
	煮卵	砂糖		卵			醤油　みりん		
	福神漬け和え		ごま			キャベツ　きゅうり　福神漬け（大根 なす　れんこん　しょうが　うり なた豆　しそ　しいたけ）	醤油　酢　塩		
	チキンカレー	じゃが芋	油	鶏肉	チーズ	玉ねぎ　人参　グリンピース にんにく　しょうが	ｶﾚｰﾙｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ ﾜｲﾝ　ｶﾚｰ粉　塩 ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　こしょう		
4(水)	ご飯	米						800 33.4 24.2 2.5	よくかんで食べよう
	牛乳				牛乳				
	まめまめみそ豆	でん粉　砂糖	油　ごま	大豆　凍り豆腐 みそ		しょうが	醤油　酒 みりん		
	きゅうりの南蛮漬け	砂糖	油			きゅうり	醤油　塩　ﾗｰ油		
	親子煮	春雨　砂糖	油	卵　鶏肉		玉ねぎ　人参　たけのこ　枝豆 しいたけ	醤油　酒　みりん		
5(木)	ご飯	米						767 29.4 20.6 2.5	郷土料理：山形県
	牛乳				牛乳				
	とんかつ	パン粉　でん粉 砂糖	油	豚肉　大豆			塩		
	五目金平	砂糖	油	さつま揚げ		ごぼう　こんにゃく　人参　さやいんげん	醤油　みりん		
	孟宗（もうそう）汁			豆腐　みそ		大根　たけのこ　ほうれん草　人参			
	ラ・フランスゼリー	砂糖				ラ・フランス（洋梨）			
6(金)	中華めん	小麦粉						728 32.5 19.7 3.7	じゃが芋について知ろう
	牛乳				牛乳				
	えびしゅうまい【幼１個　中２個】	小麦粉　パン粉 でん粉　砂糖	油	えび　たら		玉ねぎ	塩　香辛料		
	コーンポテト	じゃが芋	油		チーズ	コーン　パセリ	塩　こしょう		
	醤油ラーメンスープ		油	豚肉　なると	わかめ	キャベツ　もやし　ほうれん草　人参	醤油　酒　塩 こしょう		
9(月)	黒糖入りコッペパン	小麦粉　黒糖 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	836 28.3 30.3 3.4	野菜を食べよう
	牛乳				牛乳				
	コロッケ	じゃが芋　パン粉 小麦粉　砂糖 とうもろこし粉 でん粉	油	豚肉		玉ねぎ	醤油　塩　香辛料		
	青菜のサラダ	砂糖	油			小松菜　きゅうり　コーン	酢　醤油　塩 こしょう		
	野菜の洋風煮	じゃが芋	油	鶏肉		キャベツ　玉ねぎ　人参 アスパラガス	ﾜｲﾝ　醤油　塩 こしょう　ﾛｰﾚﾙ		
10(火)	ご飯	米						804 32.3 25.6 2.7	レバーを食べよう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉とレバーのねぎソース和え	でん粉　砂糖	油	鶏肉　鶏レバー		根深ねぎ　にんにく　しょうが	醤油　酢　酒		
	野菜の塩昆布和え				塩昆布	キャベツ　きゅうり　人参	塩		
	ワンタンスープ	鶏団子（小麦） ワンタン（小麦）		鶏団子（鶏肉 大豆）		玉ねぎ　人参　ほうれん草　えのきたけ	醤油　塩　こしょう		
11(水)	わかめご飯	米　砂糖			わかめ		塩	725 32.4 19.7 3.4	入梅献立
	牛乳				牛乳				
	いわしの梅煮	砂糖 とうもろこし粉		いわし		梅干し	醤油　塩		
	磯香和え	砂糖			のり	ほうれん草　もやし　人参	醤油		
	豚汁	じゃが芋		豆腐　豚肉 みそ　油揚げ		玉ねぎ　こんにゃく　人参　葉ねぎ	酒		
12(木)	ご飯	米						765 28.6 20.4 3.9	かぼちゃをマーボーで食べよう
	牛乳				牛乳				
	焼き餃子【幼１個　中２個】	小麦粉　でん粉 もち米粉　砂糖	油	鶏肉　豚肉 大豆		キャベツ　玉ねぎ　にら	塩　酒　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 香辛料　醤油		
	もやしのナムル	砂糖	油			もやし　ほうれん草　コーン	醤油　塩　ラー油		
	かぼちゃのマーボー豆腐	砂糖　でん粉	油	豆腐　豚肉 大豆　みそ		かぼちゃ　玉ねぎ　人参　たけのこ 根深ねぎ　しいたけ　しょうが にんにく	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　醤油 酒　唐辛子		
13(金)	麦ご飯	米　大麦						752 28.0 22.6 2.4	いかについて知ろう
	牛乳				牛乳				
	いかの香味フライ	パン粉　小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	油	いか　たら 大豆	青のり	玉ねぎ	塩　こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ（小麦） 砂糖				きゅうり　コーン　人参	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ （大豆）　酢　塩 こしょう		
	豆腐のすまし汁			豆腐	わかめ	玉ねぎ　小松菜　人参　しいたけ	醤油　酒　塩		
16(月)	コッペパン	小麦粉　砂糖	油		脱脂粉乳		塩	833 34.4 29.9 3.8	ふるさと給食週間①「県内産の牛乳について知ろう」
	牛乳				牛乳				
	肉団子の甘辛和え【幼１個　中２個】	パン粉　でん粉 小麦粉　砂糖		豚肉　鶏肉		玉ねぎ　しょうが	醤油　みりん　酒 塩　こしょう		
	マカロニのカレーソテー	マカロニ（小麦）	油	まぐろ		玉ねぎ　コーン　枝豆　にんにく	ｶﾚｰ粉　ｿｰｽ　塩　こしょう		
	かぼちゃのポタージュ		油	ウインナー	牛乳　チーズ	玉ねぎ　かぼちゃ　人参　パセリ	ﾍﾞｼｬﾒﾙﾙｳ（小麦 乳　大豆）ﾜｲﾝ 塩　こしょう		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえる	その他の調味料	(目安量) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
17 (火)	ご飯	米						773 33.7 19.9 2.8	ふるさと給食週間②「かつおフライを食べよう」
	牛乳				牛乳				
	かつおフライ	パン粉　小麦粉	油	かつお			塩　こしょう		
	切り干し大根の中華和え	砂糖	油			ほうれん草　切り干し大根　人参	醤油　みりん 豆板醤　塩		
	かき玉汁	でん粉		豆腐　卵		玉ねぎ　チンゲン菜 人参　えのきたけ	醤油　酒　塩		
18 (水)	ご飯	米						750 26.1 21.5 2.4	ふるさと給食週間③「県内産の卵を食べよう」
	牛乳				牛乳				
	厚焼き玉子	砂糖　でん粉	油	卵			酢　みりん　醤油　塩		
	ひじきのサラダ	砂糖	油		ひじき	キャベツ　きゅうり　人参　にんにく	醤油　酢　みりん 塩　こしょう		
	肉じゃが	じゃが芋　砂糖	油	豚肉		玉ねぎ　人参　こんにゃく　枝豆	醤油　みりん　酒		
19 (木)	麦ご飯	米　大麦						748 27.7 20.7 3.2	ふるさと給食週間④「地場産品を食べよう」
	牛乳				牛乳				
	黒はんぺんお茶フライ	パン粉　小麦粉	油	黒はんぺん（さば）		茶	塩　こしょう		
	子メロンの南蛮和え	砂糖	油			子メロン　きゅうり	醤油　唐辛子　ラー油		
	小笠まんてんみそ汁	じゃが芋		豆腐　みそ　豚肉	わかめ	大根　人参　えのきたけ　根深ねぎ			
20 (金)	ソフトめん	小麦粉					塩	764 33.6 27.8 3.1	ふるさと給食週間⑤「ソフトめんをナポリタンソースで味わおう」
	牛乳				牛乳				
	チキンナゲット【幼１個、中２個】	小麦粉　でん粉 とうもろこし粉 パン粉　砂糖	油	鶏肉　大豆			塩　香辛料		
	ほうれん草のガーリックソテー		油	ベーコン		ほうれん草　キャベツ コーン　にんにく	塩　こしょう		
	ナポリタンソース	砂糖	油	ウインナー 鶏肉	チーズ	玉ねぎ　人参　トマト ピーマン　しめじ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾔｼﾙｳ(小麦 大豆)　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｿｰｽ　ﾜｲﾝ　塩 こしょう		
23 (月)	コッペパン	小麦粉　砂糖	油		脱脂粉乳		塩	814 35.1 28.1 3.7	フルーツカクテルを味わおう
	牛乳				牛乳				
	オムレツ	砂糖　小麦粉	油	卵			酢　塩		
	フルーツカクテル	ゼリー		ゼリー（豆乳）	寒天	ゼリー（もも　ぶどう　りんご） パイン缶　みかん缶　もも缶			
	ポークビーンズ	じゃが芋　砂糖	油	大豆　豚肉	チーズ	玉ねぎ　人参　トマト ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾊﾔｼﾙｳ（小麦 大豆）　ｿｰｽ　ﾜｲﾝ 塩　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ こしょう		
24 (火)	ご飯	米						752 29.5 22.8 2.7	豆腐ステーキをおろしソースで食べよう
	牛乳				牛乳				
	豆腐ステーキのおろしソースかけ	砂糖　でん粉		豆腐		大根	醤油　みりん　酒		
	キャベツのごま酢和え	砂糖	ごま			キャベツ　きゅうり　みかん缶	酢　醤油　塩		
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋		みそ　油揚げ		玉ねぎ　人参　葉ねぎ			
25 (水)	ご飯	米						724 28.3 19.8 2.5	ほきをチリソースで食べよう
	牛乳				牛乳				
	ほきのチリソースかけ	でん粉　砂糖	油	ほき		玉ねぎ　根深ねぎ　にんにく	ｹﾁｬｯﾌﾟ　醤油　酢 酒　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	もやしときゅうりの中華和え	砂糖	油			もやし　きゅうり　人参	醤油　酢　ﾗｰ油		
	中華コーンスープ	でん粉		卵　ベーコン		コーン　玉ねぎ　小松菜　人参	酒　塩　こしょう		
26 (木)	ご飯	米						765 34.3 23.3 1.8	鶏肉について知ろう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉のから揚げ	でん粉	油	鶏肉		しょうが　にんにく	醤油　酒		
	ポテトサラダ	じゃが芋　砂糖				きゅうり　人参	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（大豆） 塩　こしょう		
	沢煮汁			豚肉		玉ねぎ　たけのこ　人参 えのきたけ　葉ねぎ　しいたけ	醤油　酒　塩		
27 (金)	麦ご飯	米　大麦						791 33.2 27.1 3.2	さばについて知ろう
	牛乳				牛乳				
	さばの塩焼き			さば			塩		
	五目大豆	砂糖		大豆	昆布	ごぼう　こんにゃく　たけのこ　人参	醤油　みりん		
	鶏団子汁	鶏団子（小麦）		鶏団子（大豆）		玉ねぎ　キャベツ　小松菜　人参	醤油　酒　塩　みりん		
	あじさいゼリー	砂糖				ぶどう			
30 (月)	コッペパン	小麦粉　砂糖	油		脱脂粉乳		塩	820 34.1 31.7 3.6	世界の料理：オーストリア
	牛乳				牛乳				
	チキンカツ	パン粉　小麦粉	油	鶏肉　大豆			塩こうじ　塩　香辛料		
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ　きゅうり　人参	酢　塩　こしょう		
	グヤーシュ	じゃが芋　砂糖	油	豚肉	チーズ	玉ねぎ　人参　トマト　にんにく パセリ　パプリカ	ﾌﾞﾗｳﾝﾙｳ（小麦　鶏肉 豚肉　大豆）ﾜｲﾝ 塩　こしょう		

※給食ではアレルギー表示義務･推奨２８品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。
※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
※都合により献立を変更することがあります。

☆☆６月の給食費振替日は６月30日（月）です。☆☆