

令和7年6月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



〈今月の目標〉 は と くち の けんこう に ついて かんがえよう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質 (g)
			赤の食品	緑の食品	黄の食品		
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと		
	2 (月)	今日のめあて (食育の観点)	～6がつは『しくいくけっかん』～ しくについてまなぼう (食事の重要性)				589
		パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず 牛乳 ウイナー	にんじん こまつな たまねぎ トマトピューレ	キャベツ にんにく しめじ レモンかじゅう グリーンピース	パン さとう オリーブオイル じゃがいも	ケチャップ ウスターソース スープストック しょうゆ しょうゆ
○	3 (火)	今日のめあて (食育の観点)	『さば』の えいよう について まなび、 せいかつしゅうかんびょう を よぼう しよう (食品を選択する能力・心身の健康)				658
		ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきのすのもの とうふのみそしる	さば とうふ あぶらあげ ひじき ちゅうみそ	にんじん とうもろこし もやし ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ さとう さといも	しょうゆ しょうゆ だしけずり だしのもの
○	4 (水)	今日のめあて (食育の観点)	～『はとくちの けんこうしゅうかん』～ けんこう な は を たいせつ に しよう (心身の健康)				585
		ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのにも きゅうりのばいにくあえ わらびもち	とりにく いとかつお 牛乳 さつまあげ	にんじん さやいんげん うめ	たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	こめ さとう さといも わらびもち(個装)	しょうゆ だしのもの
	5 (木)	今日のめあて (食育の観点)	かんごく の でんとうてき な たべもの『キムチ』について しろう (食文化)				608
		キムチチャーハン 牛乳 はるまき チョコレートサラダ	ぶたにく はるまき 牛乳 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ グリーンピース	はくさいキムチ キャベツ	こめ さとう さとう ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ
○	6 (金)	今日のめあて (食育の観点)	しくもつせいに が たくさん とれる むぎ を たべよう (食品を選択する能力・食事の重要性)				600
		むぎごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに たくあんあえ	とりにく あつあげ 牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ もやし たくあん	こめ むぎ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもの
	9 (月)	今日のめあて (食育の観点)	ホットドッグ の なまえ の ゆらい を まなぼう (食文化)				582
		ホットドッグ 牛乳 コンソメスープ	ウイナー ベーコン 牛乳	にんじん パセリ キャベツ えのきたけ	たまねぎ	パン じゃがいも	スープストック チキンスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ ケチャップ(個装)
	10 (火)	今日のめあて (食育の観点)	てあらい を きちんとして しくちゅうどく を よぼう しよう (食品を選択する能力)				625
		ソフトめんチキンマトソース 牛乳 かぼちゃのサラダ	とりにく ハム 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ グリーンピース	にんにく ごぼう きゅうり	ソフトめん さとう ノンエッグマヨネーズ(個装)	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース しょうゆ しょうゆ しょうゆ
○	11 (水)	今日のめあて (食育の観点)	『にゅうばいごんだて』を たべ きせつ の うつりかわり を かんじよう (食文化)				615
		ごはん 牛乳 いわしのうめのかあげ さやいんげんのごまあえ かみなりじる	ぶたにく いわしのうめのかあげ とうふ 牛乳 ちゅうみそ	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん もやし ほししいたけ	ごぼう とうもろこし こんにゃく	こめ さとう あぶら ごま しょうゆ だしけずり だしのもの
○	12 (木)	今日のめあて (食育の観点)	めうさんぶつ の いのち を たいせつ に かんしゃ の きもち を もって たべよう (感謝の心)				578
		ごはん 牛乳 にくじゃが だいずおかかあえ ひとくちゼリー(アセロラ)	ぎゅうにく ちいわ 牛乳 だいず	にんじん きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	グリンピース	こめ こんにゃく じゃがいも ひとくちゼリー(アセロラ) (個装)	さとう しょうゆ
○	13 (金)	今日のめあて (食育の観点)	『パンパンジー』について まなぼう (食品を選択する能力・食文化)				590
		ごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに パンパンジー こくとうビーンズ	ぶたにく ささみ あつあげ 牛乳 こくとうビーンズ(個装)	にんじん さやいんげん だいこん	にんにく キャベツ きゅうり	しょうが きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら しょうゆ す オイスターソース
	16 (月)	今日のめあて (食育の観点)	けんえん の くふう を しり、あじわって たべよう (心身の健康)				592
		カレーピラフ 牛乳 とりにくのからあげ ツナのレモンサラダ	ベーコン ツナ 牛乳 わかめ	にんじん グリンピース きピーマン レモンかじゅう	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	マッシュルーム しょうが もやし	こめ かたくりこ オリーブオイル さとう
○	17 (火)	今日のめあて (食育の観点)	にほん の でんとうてき な ほそんしよく『つくだに』について しろう (食文化)				576
		むぎごはん 牛乳 にくだんごとやさいのうまに ちりめんあえ のりつくだに	ぶたにく あいりめん ちりめん のりつくだに(個装)	にんじん さやいんげん きゅうり	だいこん しめじ キャベツ	ごぼう キャベツ	こめ さといも むぎ こんにゃく さとう
	18 (水)	今日のめあて (食育の観点)	にほん で うまれた りよう『ハヤシライス』について まなぼう (食文化・食事の重要性)				595
		だいずいりハヤシライス 牛乳 くきわかめのサラダ	ぎゅうにく だいず 牛乳 くきわかめ	にんじん だいこん にんにく グリンピース	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも あおじそドレッシング(個装)	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ
○	19 (木)	今日のめあて (食育の観点)	そうじやしんの しょくさい に ついて しり ちいき を おうえん しよう (食文化・感謝の心)				617
		あかごめごはん 牛乳 さわらのあかごめあまざだけだれ きくらげのあえもの えのきたけのみそしる	さわら とうふ あぶらあげ 牛乳 ちゅうみそ	にんじん もやし ねぎ	きくらげ きゅうり えのきたけ ごぼう	しょうが たまねぎ きゅうり	あかごめ こめ さとう ごま ごま ごま あかごめあまざだけ
○	20 (金)	今日のめあて (食育の観点)	ただしい すいぶんほきゅう の ポイント を しり ねつちゅうしよう を よぼう しよう (心身の健康)				626
		ごはん 牛乳 ぶたにくのみそいため チンゲンサイのあえもの みかんクレープ	ぶたにく ちゅうみそ あつあげ 牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ しょうが	だいこん にんにく たけのこ	しょうが にんにく たけのこ	こめ さとう みかんクレープ(個装)
	23 (月)	今日のめあて (食育の観点)	しくちゅうどく に ついて まなび えいせい に き を つけて しくじ を しよう (食品を選択する能力)				593
		パン 牛乳 クリームに コーンサラダ	とりにく ちようりょう牛乳	にんじん グリンピース キャベツ	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	マッシュルーム	パン さとう