

# たのしいきゅうしょく6月



令和7年6月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 小松菜の味噌汁 五目厚焼き玉子 肉じゃが	3 みそ 味噌ラーメン シューマイ(2個) ぎょうざ / 餃子のタレ	4 わかめごはん たま 玉ねぎの味噌汁 さばの味噌煮 とり 鶏とごぼうの ピリ辛炒め	5 ごはん ちゅうか 中華コーンスープ すぶた 酢豚 あおうめ 青梅ゼリー	6 バーガーパン チキンと野菜の トマトスープ ハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ
9 ポロネーゼスパゲティ ほうれん草の キッシュ 	10 カレーライス あ 合わせるゼリー (シャインマスカットゼリー ・パイナップル・ナタデココ)	11 ごはん ほうれん草の味噌汁 きんぴら包み焼き 豚こま肉の ケチャップ炒め	12 たまごそぼろ丼 にらと玉ねぎのスープ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	13 こくろ 黒糖パン コーンクリームスープ ミニチキンレモンハーフ味 (小1個・中2個) ダイスチーズと 白菜のサラダ ミルク(ココア味)
16 ごはん はくさい 白菜とわかめの味噌汁 や 焼き鮭/パック醤油 とり 鶏肉とキャベツの 塩だれ炒め	17 とり 五目うどん ちくわ磯辺天ぷら とうにゅう 豆乳プリン とうにゅう 香ばし醤油の 菜めしおにぎり	18 ごはん ぶたにく 豚肉と大根のスープ にくだんご 肉団子(2個) か 変わり きんぴらごぼう	19 ごはん いも あぶらあ 芋と油揚げの味噌汁 ささみフライ (小1個・中2個) /パックソース キャベツときゅうりの うめ 梅かつお和え	20 ソフトフランスパン やさい 野菜スープ オムレツ (小1個・中2個) チリコンカン
23 ごはん とうふ 豆腐と油揚げの味噌汁 ぶたにく 豚肉の生姜炒め はるさめ 春雨サラダ	24 アスパラとベーコンの スパゲティ みかんゼリーの クリームチーズ和え	25 ごはん だいこん 大根とえのきの味噌汁 かんるに いわしの甘露煮 にくとうふ 肉豆腐	26 ごはん キムチスープ どうさんやさい 道産野菜コロケ /パックソース ほうれん草の なめ茸和え	27 チキンカレー えだまめ 枝豆サラダ ソファール(レモン味)
30 ごはん キャベツの味噌汁 とうふ 豆腐バーグの きのこあんかけ ぶたにく 豚肉と揚げナスの ごまみそ炒め	<p>きゅうしょくひのうにゅうつき がつ よくとし がつ 給食費の納入月は、5月から翌年2月までになります。6月の納入期限は、26日です。</p> <p>がっこうぎょうじ へんこう ばあい 学校行事が変更となる場合があるため提供日や献立内容が変わることがあります。</p> <p>か にち ひほろちよう さんゆうさんぎょう こむぎ ひほろさん しょう 3日と17日は美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。</p> <p>ぎゅうにゅうまいにち 牛乳は毎日つきます。</p> <p>さかなほね き つ た 魚は骨に気を付けて食べましょう。</p> <p>ほねに ぎを つけてね</p>			

日	献立名	牛乳	赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	1杯 - 小	1杯 - 中
2月	ごはん			米		608 kcal	738 kcal
	小松菜の味噌汁	○	油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	五目厚焼き玉子 肉じゃが		鶏卵,鶏肉,もすく 豚肉	砂糖,植物油,でん粉 じゃが芋,しらたき,上白糖,サラダ油	人参,だけのこ,しいだけ 人参,玉ねぎ,いんげん		
3火	味噌ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,もやし,玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ	765 kcal	886 kcal
	シューマイ		鶏肉,豚脂	パン粉,砂糖,小麦粉,でん粉,ごま油	玉ねぎ,キャベツ		
4水	わかめご飯		わかめ	米		628 kcal	753 kcal
	玉ねぎの味噌汁	○	油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	さば味噌煮 鶏とごぼうのピリ辛炒め		さば,味噌 鶏肉,味噌	砂糖,でん粉 上白糖,サラダ油			
5木	ごはん			米		638 kcal	789 kcal
	中華コーンスープ	○	鶏卵	でん粉	長ねぎ,玉ねぎ,しいだけ,コーン		
	酢豚 青梅ゼリー		豚肉	上白糖,でん粉,小麦粉 砂糖	人参,玉ねぎ,だけのこ,ピーマン,しいだけ,チャップ 梅果汁		
6金	ハーガーパン			ハーガーパン		723 kcal	814 kcal
	チキンと野菜のトマトスープ	○	鶏肉	オリーブ油	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,トマト		
	ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトサラダ		鶏肉,豚肉	上白糖,バター 砂糖,芋,ドレッシング(乳・卵)	玉ねぎ,たもぎ茸,舞茸,しめじ,マッシュルーム,トマト,クチャップ きゅうり,人参,玉ねぎ		
9月	ポロネーゼスパゲティ	○	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,バター,上白糖	玉ねぎ,人参,しいだけ,ピーマン,トマト,クチャップ,にんにく	674 kcal	835 kcal
	ほうれん草のキッシュ		ウインナー,生クリーム,牛乳,鶏卵,チーズ	じゃが芋,サラダ油,上白糖	ほうれん草		
10火	カレーライス	○	豚肉	米,じゃが芋,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルー	738 kcal	931 kcal
	合わせるゼリー			シャインマスカットゼリー,ナタデココ	ハイン		
11水	ごはん			米		601 kcal	749 kcal
	ほうれん草の味噌汁	○	味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ,えのきだけ		
	きんぴら包み焼き 豚こま肉のケチャップ炒め		鶏肉,豆腐 豚肉	小麦粉,砂糖,ごま 上白糖,サラダ油	玉ねぎ,ごぼう,人参,しょうが 人参,玉ねぎ,ピーマン,クチャップ,にんにく		
12木	たまごせぼろ丼	○	豚肉,鶏卵	米,上白糖,でん粉,サラダ油	枝豆,しょうが	657 kcal	816 kcal
	いらと玉ねぎのスープ		高野豆腐		玉ねぎ,にら,人参		
	切干大根のサラダ		ハム	白ごま,和風ドレッシング	切干大根,人参,きゅうり		
13金	ミルクココア			ココア,砂糖		744 kcal	872 kcal
	黒糖パン			黒糖パン			
	コーンクリームスープ	○	ベーコン,牛乳,粉チーズ,生クリーム	バター	コーン,人参,玉ねぎ,パセリ		
	ミニチキン(レモンハーブ) ダイスチーズと白菜のサラダ		鶏肉 ハム,チーズ	でん粉,植物油 コールスロドレッシング	レモン,パセリ 白菜,人参,きゅうり		
16月	ごはん			米		564 kcal	676 kcal
	白菜とわかめの味噌汁	○	わかめ,高野豆腐,味噌		白菜,人参		
	焼き鮭 鶏肉とキャベツの塩だれ炒め		鮭 鶏肉	ごま油,サラダ油	にんにく,キャベツ,もやし		
17火	とり五目うどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん	白菜,人参,長ねぎ,しいだけ,玉ねぎ	570 kcal	852 kcal
	ちくわ磯辺天ぷら		ちくわ,あおさ,卵	小麦粉,でん粉,菜種油			
	豆乳プリン ④香ばし醤油の菜めしおにぎり		豆乳 わかめ,みそ	砂糖,水飴 米,ごま,砂糖,でん粉,植物油			
18水	ごはん			米		638 kcal	758 kcal
	豚肉と大根スープ	○	豚肉,オイスターソース		大根,人参,しょうが,長ねぎ		
	肉団子 変わりきんぴらごぼう		鶏肉,豚脂 ベーコン	パン粉,大豆油 上白糖,ごま油,サラダ油	玉ねぎ,トマトクチャップ ごぼう,人参,ピーマン		
19木	ごはん			米		608 kcal	833 kcal
	芋と油揚げ味噌汁	○	油揚げ,味噌	じゃが芋	人参,長ねぎ		
	ささみフライ キャベツときゅうりの梅かつお和え		鶏肉 鯉節, 鯖節	キャノーラ油	キャベツ,きゅうり,梅		
20金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン		605 kcal	768 kcal
	野菜スープ	○	ウインナー,高野豆腐,オイスターソース		人参,玉ねぎ,白菜,長ねぎ		
	オムレツ チリコンカン		鶏卵 豚肉,大豆	砂糖,でん粉 上白糖,サラダ油			
23月	ごはん			米		615 kcal	765 kcal
	豆腐と油揚げ味噌汁	○	木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	豚肉の生姜炒め 春雨サラダ		豚肉,味噌 春雨,わかめ	上白糖,白ごま,ごま油,サラダ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,しょうが もやし,人参,きくらげ,しょうが		
24火	アスパラとベーコンのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	アスパラ,ぶなしめじ,人参,玉ねぎ,にんにく	631 kcal	777 kcal
	みかんゼリーのクリームチーズ和え		ヨーグルト,クリームチーズ	みかんゼリー,上白糖			
25水	ごはん			米		659 kcal	787 kcal
	大根とえのきの味噌汁	○	味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	いわしの甘露煮 肉豆腐		いわし 豚肉,冷凍豆腐	水飴,砂糖,でん粉 上白糖,サラダ油			
26木	ごはん			米		644 kcal	753 kcal
	キムチスープ	○	豚肉,木綿豆腐		キムチ(白菜,玉ねぎ,にら,大根),人参,白菜,長ねぎ		
	道産野菜コロッケ ほうれん草のなめ茸和え		乳	じゃが芋,小麦粉,パン粉,でん粉,砂糖,マーガリン,サラダ油	玉ねぎ,人参,コーン,インゲン ほうれん草,キャベツ,なめ茸,ぶなしめじ,人参		
27金	チキンカレー	○	鶏肉	米,じゃが芋,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルー	788 kcal	968 kcal
	枝豆サラダ		ハム	イタリアンドレッシング	もやし,枝豆,人参		
	ソファール(レモン)		ヨーグルト(レモン)				
30月	ごはん			米		644 kcal	773 kcal
	キャベツの味噌汁	○	木綿豆腐,味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	豆腐バーギきのこあんかけ 豚肉と揚げナスのごま味噌炒め		牛脂,鶏肉,豆腐 豚肉,味噌	上白糖,でん粉,小麦粉,パン粉,砂糖 上白糖,白ごま,ごま油,サラダ油	玉ねぎ,人参,枝豆,ぶなしめじ,しいだけ,しょうが ピーマン,人参,なす,しょうが		

～ 6月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
<p>麵(小麦)</p> <p>とよしろ(じゃが芋)</p>	<p>精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉</p> <p>鶏卵,豆腐,油揚げ</p> <p>小松菜,玉ねぎ,もやし,ごぼう</p> <p>しいだけ,キャベツ,きゅうり,にら</p>	<p>しょうが,長ねぎ</p> <p>大根,ピーマン</p> <p>にんじん</p>

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

アクセスはこちら



たのしいきゅうしよくのデザート版は左のQRコードからご覧いただけます。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	654	804
たんぱく質(g)	24.3	29.1
脂質(g)	21.2	24.7
食塩相当量(g)	2.8	3.5

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願ひします。