



令和7年度6月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
2(月)	ごはん 牛乳 若鶏肉のごまみそかけ ゆかりあえ かきたま汁	牛乳 若鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐 卵	しょうが キャベツ もやし にんじん しそごはんの素 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 でん粉
3(火)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 豚肉 がんもどき 鶏ささみ	しょうが たまねぎ にんじん キムチ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま油
4(水)	《 歯と口の健康週間 》 ごはん 牛乳 いわしの甘辛揚げ たくあんあえ しめじのみそ汁	牛乳 いわし開き 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 ごま
5(木)	《 歯と口の健康週間 》 ポークハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ 冷凍みかん	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも バター 三温糖
6(金)	《 歯と口の健康週間 》 ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 油揚げ わかめ みそ 煮干	にんじん れんこん かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	米 こんにゃく 三温糖
9(月)	《 歯と口の健康週間 》《 地産地消週間 》 もち麦ごはん 牛乳 なすと豚肉のオイスターソース炒め 卵と小松菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	なす ピーマン にんじん キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ こまつな	米 もち麦 三温糖 ごま油 でん粉
10(火)	《 歯と口の健康週間 》《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 いしもちじゃことじゃがいものしょうがじょうゆあえ 厚揚げのみそ汁 かみかみ豆	牛乳 いしもちじゃこ粉付 厚揚げ わかめ みそ 黒豆	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 じゃがいも 米油 三温糖
11(水)	《 金浦中学校 希望献立 》《 地産地消週間 》 笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 春雨サラダ 冷凍黄桃	親鶏肉 牛乳 しゅうまい ハム	しょうが たまねぎ 味付メンマ もやし 葉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 冷凍黄桃	中華めん 三温糖 春雨 ごま油
12(木)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 いり豆腐 とりごぼう汁 イラスト味付けのり	牛乳 牛肉 豆腐 若鶏肉 油揚げ かまぼこ イラスト味付けのり	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 葉ねぎ しょうが ごぼう	米 三温糖 ごま油
13(金)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 あじの甘酢だれかけ 塩昆布あえ とうがんのみそ汁	牛乳 あじ 塩昆布 油揚げ みそ	黄パプリカ 赤パプリカ キャベツ にんじん もやし とうがん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 三温糖
16(月)	チキンライス 牛乳 コールスローサラダ コーンポタージュ	若鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし しめじ パセリ	米 バター
17(火)	ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ おかかあえ 赤だし	牛乳 さわら かつお節 豆腐 油揚げ みそ	ねり梅 キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 黒砂糖 三温糖 じゃがいも
18(水)	和風カレーうどん 牛乳 しらすあえ メロン	若鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす干し	たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ にんにく キャベツ こまつな もやし メロン	うどん 三温糖
19(木)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁 納豆	牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ みそ 納豆	ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ なす 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 ごま油
20(金)	《 城見小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 チキン南蛮（タルタルソース小袋） パプリカとツナのあえもの オクラのすまし汁 冷凍パイン	牛乳 若鶏肉 ツナ かまぼこ 豆腐	赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ オクラ 冷凍パイン	米 でん粉 米油 三温糖 タルタルソース
23(月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 千草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 子持ししゃも いか 油揚げ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 じゃがいも
24(火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ	牛乳 豚肉 若鶏肉 豆腐 みそ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 三温糖 でん粉 ごま油
25(水)	《 代満で献立 》 ちらしずし 牛乳 ごまあえ はんぺんのすまし汁	あなご味付 卵 えび 牛乳 鶏ささみ はんぺん わかめ かまぼこ	さやいんげん にんじん キャベツ もやし えだまめ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ねりごま ごま油
26(木)	ごはん 牛乳 ホキフライ（ソース小袋） ひじきあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ホキフライ しそひじき 豆腐 油揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 米油
27(金)	レーズンパン 牛乳 ラタトゥイユ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 若鶏肉 肉団子 ツナ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ 黄パプリカ 赤パプリカ マッシュルーム トマト キャベツ もやし とうもろこし	レーズンパン
30(月)	にら入りそぼろ丼 牛乳 酢の物 なめこ汁	豚肉 卵 牛乳 いか 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら きゅうり キャベツ なめこ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 ごま