



令和7年 6月 献立表



新城市作手学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き				【赤】主に体をこつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		小学校	中学校		
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品		2群 牛乳・乳製品 小麦・雑糧		3群 緑黄色野菜		4群 その他の野菜 薯類・きのこ		5群 米・パン・めん いも・砂糖		6群 油脂・種実		23歳以下 たんぱく質 脂質	中学生
2 月	ごはん 牛乳		牛乳							ごはん		634 kcal	749 kcal		
	かぼちゃのコロッケ			かぼちゃ						砂糖 パン粉 小麦粉	油	20.2 g	23.3 g		
	キャベツのおひたし						キャベツ					19.0 g	21.3 g		
	さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう しょうが	さつまいも									
3 火	オムライス (チキンライス、薄焼きたまご、ケチャップ)	鶏肉 卵		トマト	たまねぎ しめじ 枝豆	ごはん 砂糖	油	655 kcal	791 kcal						
	牛乳		牛乳					23.5 g	26.2 g						
	コーンスープ	豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	じゃがいも		14.0 g	14.9 g						
	カクテルゼリー	豆乳	寒天		黄桃 りんご果汁 ぶどう果汁 桃果汁 みかん果汁 ナタデココ	砂糖									
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		577 kcal	694 kcal						
	きびなごのフライ	きびなご			しょうが	じゃがいも 玄米粉 米粉パン粉 砂糖	油	20.7 g	24.2 g						
	かみかみあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根漬 コーン	砂糖	ごま	17.0 g	19.5 g						
	ごぼうのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜	ごぼう たまねぎ えのきたけ	じゃがいも									
5 木	わかめごはん 牛乳		わかめごはんのもと 牛乳			ごはん		647 kcal	791 kcal						
	レバー入りつくね	鶏肉			たまねぎ	片栗粉 米粉パン粉 砂糖	油	27.0 g	32.5 g						
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	21.6 g	25.4 g						
	筑前煮	鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖									
6 金	牛ごぼううどん	牛肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 しいたけ	うどん 砂糖		685 kcal	795 kcal						
	牛乳		牛乳					27.4 g	31.4 g						
	のりじゃが	ウインナー	あおのり 小魚		スツキーニ 枝豆	じゃがいも	油	26.8 g	30.5 g						
9 月	作手中学校 代休														
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		599 kcal	708 kcal						
	炒めビーフン	豚肉 大豆		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ	ビーフン	ごま油	23.5 g	27.2 g						
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ	わかめ	にんじん	コーン もやし	じゃがいも	ごま ごま油	17.6 g	19.4 g						
11 水	あいちの米粉パン					パン		635 kcal	781 kcal						
	牛乳 コーヒー牛乳のもと		牛乳			砂糖		25.6 g	30.7 g						
	ズッキーニとツナとペンネのソテー	まぐろ油漬		小松菜	ズッキーニ たまねぎ しめじ コーン にんにく	ペンネ	オリーブオイル	22.4 g	26.5 g						
	グリーンサラダ			ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干し大根 枝豆		イタリアンドレッシング								
12 木	ツナこぶごはん 牛乳	まぐろ油漬	塩昆布 牛乳		コーン 枝豆	ごはん	ごま 油	646 kcal	774 kcal						
	炒り豆腐包み焼き	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが しいたけ	砂糖	油	30.4 g	34.5 g						
	おひたし				きゅうり キャベツ			23.8 g	26.4 g						
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ										
13 金	キムチラーメン 牛乳	豚肉 卵	牛乳	小松菜	もやし たまねぎ 白煮キムチ	ラーメン 片栗粉	ごま油	644 kcal	749 kcal						
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	26.4 g	30.3 g						
	ナムル			ほうれん草 にんじん	切干し大根	ごま ごま油		22.1 g	24.8 g						
16 月	えび入りカレーライス	えび 豚肉 大豆 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ スツキーニ	ごはん じゃがいも 米粉のカレールー	油	617 kcal	736 kcal						
	牛乳		牛乳					23.5 g	26.7 g						
	ひじきサラダ		ひじき	ほうれん草	キャベツ 大根 コーン		ごまドレッシング	18.1 g	20.4 g						
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		591 kcal	732 kcal						
	かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉	油	23.3 g	28.7 g						
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	キャベツ 切干し大根			16.3 g	19.5 g						
	白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも									
18 水	* セレクトデザート *														
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		574 kcal	689 kcal						
	ビビンバ(肉)	豚肉			たまねぎ にんにく		油	25.0 g	30.0 g						
	ビビンバ(野菜)			にんじん ほうれん草	大豆もやし		ごま油	17.4 g	20.9 g						
	中華スープ	生揚げ		小松菜	たまねぎ コーン えのきたけ	じゃがいも	ごま油								
	【A】シューアイス	卵	牛乳			小麦粉 砂糖		※デザート の栄養価は 含みません	※デザート の栄養価は 含みません						
	【B】ソーダアイス				りんご果汁 ライム果汁	砂糖									
	【C】ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖									
愛知を食べる学校給食の日 * 新城ZIBASANレシビコンテスト 最優秀賞「トマトの彩りみそ汁」 *															
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 kcal	745 kcal						
	愛知のキャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	22.2 g	25.7 g						
	コロコロきゅうり			にんじん	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	22.5 g	25.5 g						
	トマトの彩りみそ汁	生揚げ 卵 みそ		トマト ほうれん草	しいたけ										
20 金	五目きしめん	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しいたけ	きしめん		641 kcal	746 kcal						
	牛乳		牛乳					23.5 g	27.0 g						
23 月	ごまきな粉もち	きな粉				白玉だんご 黒砂糖 砂糖	ごま	16.8 g	18.7 g						
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		664 kcal	788 kcal						
	鶏肉のレモンじょうゆかけ	鶏肉			しょうが レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	25.3 g	29.4 g						
	ごまマヨあえ			ほうれん草	キャベツ 切干し大根 コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま		25.0 g	28.7 g						
24 火	沢煮わん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しいたけ ごぼう	じゃがいも									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621 kcal	736 kcal						
25 水	チンジャオロース	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ 切干し大根 しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	26.1 g	30.2 g						
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 うずら卵			たまねぎ えのきたけ コーン			22.6 g	25.6 g						
25 水	ホットドッグ 牛乳	ウインナー	牛乳			パン		713 kcal	831 kcal						
	カレーキャベツ				キャベツ 切干し大根		油	28.1 g	32.1 g						
	野菜スープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆	じゃがいも		28.4 g	30.6 g						
	ヨーグルト		ヨーグルト												
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		605 kcal	723 kcal						
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	砂糖 片栗粉		25.4 g	29.5 g						
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖	ごま 油	19.5 g	22.3 g						
	なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	なす たまねぎ しめじ	じゃがいも									
27 金	白玉うどん 牛乳		牛乳			うどん		673 kcal	784 kcal						
	かき揚げうどんの汁	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 かまぼこ		小松菜	ごぼう たまねぎ しいたけ			26.3 g	30.1 g						
	とうもろこしのかき揚げ	ちくわ		にんじん	たまねぎ コーン 枝豆	小麦粉 米粉	油	22.0 g	24.5 g						
	ごまキャベツ				キャベツ 切干し大根		ごま								
30 月	トマト麻婆丼	豚肉 大豆 豆腐 みそ		トマト 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	657 kcal	780 kcal						
	牛乳		牛乳					29.8 g	34.3 g						
	春雨スープ	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ コーン	春雨 じゃがいも	ごま油	23.3 g	26.3 g						

○調味料等記載のないものもあります

○都合により献立が変更になることがあります