



2025 年

6 月 献立表

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください
尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
 飲用牛乳 ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ マーボーキャベツ	 飲用牛乳 アップルパン ◎ フジッリのクリームソース ○ キャベツのコンソメ煮	 飲用牛乳 ごはん ◎ ジャー جان豆腐 ○ 茎わかめの炒め煮	 飲用牛乳 ごはん ○ 高野のミート丼 ◎ ワンタンスープ	 飲用牛乳 ごはん ○ いわしのかば焼き風 ● 手作りふりかけ ◎ みそ汁
◎ とり肉 ちくわ じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶたひき肉 キャベツ 人参 にんにく しょうが 油 酒 濃しょうゆ トウモロコシ オスターソース 砂糖 ごま油 でんぷん	◎ ぶた肉 人参 玉ねぎ しめじ 油 しょうが 小麦粉 牛乳 粉チーズ 白ワイン スライス 塩 しょうゆ ○ ぶた肉 キャベツ 人参 油 みりん 淡しょうゆ 酒	◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ 人参 しょうが キャベツ 白ねぎ しょうが しいたけ 油 砂糖 中華スープ でんぷん トウモロコシ しょうが 濃しょうゆ 酒 塩 しょうゆ ○ とり肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 しょうゆ	○ ぶたひき肉 ひきわり大豆 高野豆腐 人参 玉ねぎ 切干大根 しょうが 塩 しょうゆ みりん 濃しょうゆ ◎ 豆腐 わかめ じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	○ いわし でんぷん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん ● 削り節 白ごま 濃しょうゆ みりん ◎ 豆腐 わかめ じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ
9	10	11	12	13
 飲用牛乳 □ ごぼうごはん アルファ化米 〇 焼きししゃも ◎ 野菜いっぱいスープ	 飲用牛乳 コッペパン ◎ 焼きそばスパゲティ ○ フライビーンズ △ 角チーズ	 飲用牛乳 ごはん ○ さわらの照り焼き ● 梅ひじきふりかけ ◎ 田舎汁	 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ キャベツと人参のソテー	 飲用牛乳 玄米入りごはん ○ 揚げぎょうざの酢醤油かけ ◎ 厚揚げの中華煮
□ アルファ化米 アルファ化もち米 ぶた肉 枝豆 人参 ごぼう しいたけ 削り節 淡しょうゆ みりん 油 ○ ししゃも ◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒	◎ スパゲティ ぶた肉 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 しょうゆ ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ チーズ	○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 削り節 ◎ ぶた肉 厚揚げ じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 油 削り節 信州みそ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 塩 しょうゆ カレー しょうゆ ○ しょうが 人参 キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 しょうゆ	○ ぎょうざ 油 ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぷん
16	17	18	19	20 食育献立（長野県）
 飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ○ ちくわの含め煮	 飲用牛乳 黒糖パン ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ	 飲用牛乳 ごはん ○ さばの塩焼き ● 切干大根の煮物 ◎ みそ汁	 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル	 飲用牛乳 ごはん ○ とり肉のレモンソース ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ ぶた汁
◎ ぶた肉 春雨 キャベツ 人参 青ねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ トウモロコシ オスターソース 塩 しょうゆ ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 削り節 豆乳 油 白みそ 信州みそ 塩 しょうゆ でんぷん ○ 人参 もやし きゅうり わかめ ごま油 砂糖 淡しょうゆ 酢	○ さば 塩 ● うすあげ 人参 切干大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ	◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 小松菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油	○ 衣付きとり肉 油 砂糖 淡しょうゆ ぽん酢 みりん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ ぶた肉 じゃがいも 青ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 赤こんにゃく 削り節 信州みそ
23	24	25	26	27
 飲用牛乳 ごはん ◎ あじフライ ◎ けんちん汁 ☆ ヨーグルト	 飲用牛乳 うずまきパン ◎ 野菜の洋風煮 ○ 切干大根のレモンマリネ △ ココアクリーム	 飲用牛乳 ごはん ○ ホイコーロー ◎ 中華スープ	 飲用牛乳 ごはん ◎ 照り焼きハンバーグ ● ジャーマンポテト ◎ みそ汁	 飲用牛乳 ごはん ◎ ぶたじゃが ○ とり肉と大豆の炒め煮
○ あじフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ ぶた肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 キャベツ ごぼう 青ねぎ 油 削り節 淡しょうゆ だし昆布 ☆ ヨーグルト	◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが 油 淡しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ ○ まぐろ油漬け 人参 切干大根 油 酢 ぽん酢 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 △ ココアクリーム	○ ぶた肉 ピーマン 人参 キャベツ にんにく しいたけ しょうが トウモロコシ 油 砂糖 濃しょうゆ でんぷん 酒 塩 しょうゆ ◎ とり肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ もやし 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 しょうゆ	○ ハバーグ 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● しょうが 人参 じゃがいも 人参 白ごま 玉ねぎ 油 しょうが 淡しょうゆ 塩 しょうゆ ◎ 豆腐 青ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ	◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ とり肉 大豆 人参 白ねぎ しょうが 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん
30	今月の食育献立		歯と口の健康週間	
 飲用牛乳 ごはん ◎ ミチカツ ◎ トック入りスープ	粉豆腐の炒り煮(長野県) 粉豆腐とは、高野豆腐の製造過程で崩れたり割れたものを粉状に加工したものです。 粉豆腐の炒り煮は、粉豆腐とさまざまな具材を調味料とだし汁で煮た料理です。 高野豆腐作りは、鎌倉時代に和歌山県の高野山で始まったといわれています。 室町時代になると、高野豆腐の製法が各地に広まり、高野山と環境が似ている長野県で盛んに作られるようになりました。		6月4日～10日は歯と口の健康週間です。 この期間の給食では、よく噛んで食べる献立や、カルシウムの多い献立が登場します。	
○ ミチカツ 油 砂糖 ウスターソース ◎ とり肉 トウモロコシ 豆腐 人参 にら 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩			よくかんで食べる。 1口30回！ ごぼうや人参など、かみごたえのあるものを食べる。	