

# 令和7年度6月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	714 kcal
	豚じゃが	186(149) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、じゃがいも、にんじん、玉葱、糸こんにやく、三度豆、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水	豚じゃが	596 kcal
	お揚げのサラダ	93(74) kcal	ひじき、薄揚げ、キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、玉葱、りんご酢、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	お揚げのサラダ	22.7 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.5 g
3火	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	709 kcal
	鰯の香味だれかけ	109 kcal	あじ、食塩、清酒、しょうが、青ねぎ、りんごピューレ、ごま、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、水	鰯の香味だれかけ	612 kcal
	じゃがいものみそ汁	75(60) kcal	じゃがいも、にんじん、青ねぎ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	じゃがいものみそ汁	34.9 g
	コアコアいちご	70 kcal	1個	コアコアいちご	14.0 g
4水	牛乳	126 kcal	1本		
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	681 kcal
	手作りハンバーグ	171(137) kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	525 kcal
	デミグラスソース	60(48) kcal	玉葱、ぶなしめじ、赤ピーマン、青ピーマン、なたね油、ワイン風調味料(赤)、トマトケチャップ、濃厚ソース、濃口しょうゆ、三温糖、水、鳥がらだし、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、かたくり粉	デミグラスソース	31.7 g
5木	白菜コンソメスープ	37(30) kcal	はくさい、玉葱、にんじん、プロッコリー、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、水	白菜コンソメスープ	27.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		
	【大阪府の献立】				723 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	603 kcal
6金	かしの煮物	134(107) kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、なたね油、だいこん、たけのこ水煮、三度豆、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	かしの煮物	22.6 g
	かぼちゃのサラダ	113(90) kcal	かぼちゃ、にんじん、スイートコーン水煮、塩、こしょう、レモン果汁、ノンエッグマヨ	かぼちゃのサラダ	21.9 g
	手作り昆布ふりかけ	41(33) kcal	しらす、かつお節、塩こんぶ、りんご酢、ごま、みりん、濃口しょうゆ、三温糖、清酒	手作り昆布ふりかけ	
	牛乳	126 kcal	1本		
10火	ポークカレー	525(420) kcal	金賞健康米、豚もも肉、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、カレールウ、とろけるカレーフレーク、カレー粉、鳥がらだし、ウスターソース、トマトピューレ、濃口しょうゆ、濃厚ソース、水	おかゆ カレールウ	713 kcal
	コールスローサラダ	62(50) kcal	キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、りんご酢、なたね油、食塩、こしょう、パセリ	コールスローサラダ	596 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		20.9 g
11水					23.1 g
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	684 kcal
	白身魚のプロバンス風	147 kcal	まだら、食塩、かたくり粉、薄力粉、なたね油、玉葱、にんにく、オリーブ油、トマト水煮、トマトピューレ、ワイン風調味料(赤)、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、三温糖、食塩、ウスターソース、パセリ	白身魚のプロバンス風	574 kcal
	ウイナーポトフ	96(77) kcal	ウイナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	ウイナーポトフ	29.4 g
12木	りんごジャム	40 kcal	1個	りんごジャム	25.4 g
	牛乳	126 kcal	1本		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	729 kcal
	がんもどきのうま煮	170(136) kcal	やわらかがんも、中ざら糖、濃口しょうゆ、水、にんじん、さつまいも、だいこん、たけのこ水煮、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、食塩、こんぶ、かつおだしパック、水	がんもどきのうま煮	623 kcal
13金	じゃがいも炒めあえ	50(40) kcal	じゃがいも、青ピーマン、にんじん、なたね油、食塩、こしょう、淡口しょうゆ	じゃがいも炒めあえ	19.7 g
	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン	74 kcal	1個	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン	17.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	657 kcal
14土	麻婆なす	167(134) kcal	豚ひき肉、にんじん、玉葱、白ねぎ、なす、しょうが、にんにく、なたね油、三温糖、米みそ、濃口しょうゆ、清酒、中華だしの素、ごま油、かたくり粉、水	麻婆なす	551 kcal
	チンゲン菜のスープ	55(44) kcal	チンゲンツアイ、にんじん、絹ごし豆腐、さくらげ、ぶなしめじ、三温糖、食塩、清酒、中華だしの素、鳥がらだし、淡口しょうゆ、ごま油、かたくり粉、水	チンゲン菜のスープ	22.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.9 g
	とりそぼろごはん	405(324) kcal	金賞健康米、鶏ひき肉、しょうが、玉葱、三温糖、濃口しょうゆ、清酒、なたね油	おかゆ とりそぼろごはんの具	758 kcal
15日	厚揚げのみそ汁	104(83) kcal	厚揚げ、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	厚揚げのみそ汁	603 kcal
	春雨の酢の物	88(70) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油、清酒	春雨の酢の物	26.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		23.1 g
	【中学部2年生お楽しみ献立】				843 kcal
16月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	707 kcal
	鶏の唐揚げ	269(215) kcal	鶏もも肉、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、塩、清酒、ごま油、片栗粉、なたね油	鶏の唐揚げ	29.3 g
	豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豚汁	25.0 g
	ぶどうゼリー	50 kcal	1個	ぶどうゼリー	
マイルドカフェオレ	115 kcal	1本			

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	献立名	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
17 火	ビビンバ丼	484(387) kcal	金賞健康米、牛モモ肉、白菜キムチ、にんじん、緑豆もやし、ほうれん草、ごま油、にんにく、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、赤だしみそ、塩、すりごま	ごはん ビビンバ丼の具	667 kcal
	春雨スープ	57(46) kcal	緑豆はるさめ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、鳥がらだし、中華だしの素、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	春雨スープ	559 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		22.0 g
					20.0 g
18 水	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	686 kcal
	赤魚の甘酢あん	175(140) kcal	赤魚、かたくり粉、なたね油、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、青ピーマン、干し椎茸、りんご酢、三温糖、濃口しょうゆ、中華だしの素、水	赤魚の甘酢あん	574 kcal
	豆腐のみそ汁	76(61) kcal	絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、だいこん、青ねぎ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	豆腐のみそ汁	28.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.8 g
19 木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	711 kcal
	小松菜の煮びたし	168(134) kcal	こまつな、厚揚げ、さといも、にんじん、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、食塩、淡口しょうゆ、水	小松菜の煮びたし	615 kcal
	ちくわの天ぷら	108 kcal	スクールちくわ、水、米粉、薄力小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油	ちくわの天ぷら	25.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		20.6 g
20 金	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	705 kcal
	マーマレードチキン	194 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、しょうが、ワイン風調味料(白)、濃口しょうゆ、マーマレード、三温糖、りんご酢、みりん、かたくり粉、水	マーマレードチキン	591 kcal
	ミネストローネ	109(87) kcal	ウィンナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、セロリー、キャベツ、トマト水煮、ケチャップ、オリーブ油、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、ワイン風調味料(赤)、食塩、こしょう、三温糖、中華だし、水	ミネストローネ	33.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		30.2 g
23 月	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	742 kcal
	牛肉の生姜炒め	183(146) kcal	和牛もも肉、玉葱、エリンギ、なたね油、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	牛肉の生姜炒め	618 kcal
	冬瓜の煮物	124(99) kcal	とうがん、にんじん、たけのこ水煮、厚揚げ、干し椎茸、こんぶ、かつおだしパック、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	冬瓜の煮物	30.1 g
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	25.3 g
24 火	コッペパン	274(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	802 kcal
	鶏のフレーク焼き	255 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、ノンエッグマヨ、りんご酢、パン粉、コーンフレーク	鶏のフレーク焼き	681 kcal
	コーンクリームスープ	145(116) kcal	じゃがいも、にんじん、玉葱、スイートコーン水煮、コーンペースト、パセリ、上新粉、有塩バター、脱脂粉乳、低脂肪乳、食塩、こしょう、なたね油、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、水	コーンクリームスープ	35.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		34.1 g
25 水	豚丼	471(377) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、本みりん、かたくり粉、水、かつおだしパック、こんぶ	おかゆ 豚丼の具	671 kcal
	小松菜と油揚げの煮びたし	74(59) kcal	こまつな、ほうれん草、薄揚げ、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、本みりん、清酒、三温糖、かつおだしパック、、水	小松菜と油揚げの煮びたし	562 kcal
	牛乳	126 kcal	1本	牛乳	26.7 g
					18.1 g
26 木	【給食試食会】 【石川県の献立】				717 kcal
	ひじきごはん	285(228) kcal	金賞健康米、ひじき、にんじん、濃口しょうゆ、みりん、清酒、三温糖、食塩、なたね油	おかゆ ひじきごはんの具	31.9 g
	鯖の酢煮	165 kcal	さば、にんにく、しょうが、白ねぎ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、りんご酢、こんぶ、水	鯖の酢煮	23.9 g
	治部煮(石川県)	141(113) kcal	鶏もも肉、清酒、淡口しょうゆ、かたくり粉、さといも、にんじん、たけのこ水煮、三度豆、おつゆふ、こんぶ、かつおだしパック、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	治部煮(石川県)	
	牛乳	126 kcal	1本		
27 金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	694 kcal
	豚肉のBBQソース	181(145) kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、食塩、こしょう、しょうが、りんごビュール、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、りんご酢	豚肉のBBQソース	577 kcal
	カレーコンソメスープ	93(74) kcal	じゃがいも、ウィンナー、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、オリーブ油、鳥がらだし、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、ワイン風調味料(白)、みりん、淡口しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう、中華だし、水	カレーコンソメスープ	24.1 g
	アシドミルク	111 kcal	1本		17.4 g
30 月	五目チャーハン	375(300) kcal	金賞健康米、なたね油、ウィンナー、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、スイートコーン水煮、青ピーマン、中華だしの素、塩、こしょう、淡口しょうゆ	おかゆ 五目チャーハン具	741 kcal
	中華めん	142 kcal	冷凍ラーメン、ごま油、水	中華めん	646 kcal
	豚もやしラーメン風スープ	98(78) kcal	豚もも肉、緑豆もやし、白菜、にんじん、青ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、中華だしの素、塩、こしょう、濃口しょうゆ、米みそ、水、かつおだしパック、こんぶ、すりごま	豚もやしラーメン風スープ	25.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		22.6 g