

6月こんだてよていひょう

令和7年6月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 に・く・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
2月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		529	686	kcal
	やさしいシューマイ (小2こ 中3こ)	すげとうだら		にんじん	たまねぎ どうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	さとう パンこ こむぎこ		19.5	23.9	g
	もやしのだんご			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう		12.7	14.8	g
	せんべいじる	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん しめじ	かやくせんべい		2.3	2.8	g
3火	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		642	815	kcal
	コーンとだいずのメンチカツ	とりにく だいず			どうもろこし たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	24.3	30.7	g
	やさしいパスタのサラダ			にんじん アスパラガス	きゅうり どうもろこし	スパゲティ さとう	あぶら	30.2	37.6	g
	ジュリエンスープ	ウィンナー		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ		あぶら	2.5	3.2	g
4水	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		559	704	kcal
	いかにねぎやき	たら いか			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	20.8	25.2	g
	きりほしだいごんのごまあえ			にんじん	えのきだけ きゅうり きりほしだいごん		ごま	14.2	15.7	g
	がんもどきのみそじる	がんもどき みそ		にんじん	もやし ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ			1.8	2.2	g
かじゅうグミ						みずあめ さとう				
5木	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		566	711	kcal
	きんぴらにくだんご (小2こ 中3こ)	とりにく ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	ごま ごまあぶら	24.7	30.6	g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり			19.3	23.5	g
	こめこのコーンクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ どうもろこし	こめこ	しょうゆバター	2.3	3.0	g
6金	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		647	778	kcal
	さんまのなんぶやき	さんま			しょうが	さとう	ごま	29.4	33.0	g
	こうやどうふのうまに	ぶたにく しみどうふ		にんじん	たけのこ えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	26.7	28.0	g
	ぶとキャベツのみそじる	みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	ぶ		2.0	2.3	g
9月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		525	668	kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		22.0	26.9	g
	うめあえ		こんぶ		えだまめ キャベツ うめ りんご	さとう		13.0	14.5	g
	いなかじる	あつあげ みそ			だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さといも こんにゃく		1.8	2.2	g
10火	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		525	658	kcal
	ハンバーグBBQソースがけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう かたくりこ	あぶら	22.6	28.1	g
	レモンふうみサラダ			あかピーマン	キャベツ どうもろこし きゅうり レモン	さとう		17.3	20.9	g
	おまめとマカロニのスープ	だいず		にんじん	たまねぎ ほくさい しめじ セロリ	マカロニ		2.6	3.2	g
11水	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		502	651	kcal
	てつわんぎょうざ (小2こ 中3こ)	とりにく だいず	ひじき	にら	キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ	ごま あぶら	17.5	21.5	g
	ほうれんそうともやしのナムル			ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	13.8	15.9	g
	はるさめのちゅうかスープ	ベーコン	わかめ		ほくさい たまねぎ たけのこ ねぎ	はるさめ		1.9	2.3	g
12木	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		477	567	kcal
	ポテトカップグラタン		牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	19.8	23.2	g
	フレンチサラダ			にんじん アスパラガス きピーマン	きゅうり カリフラワー			13.8	15.1	g
	キャベツのカレースープ	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ どうもろこし	マカロニ		2.6	3.1	g
13金	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		595	749	kcal
	カミカミタコメンチ	スケソウダラ タコ だいず	あおさ		キャベツ べにしょうが	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	22.2	26.4	g
	かみかみきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	たけのこ ごぼう ほししいたけ	さとう		21.5	24.8	g
	さんさいじる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	わらび ぶき みずひめたけ だいこん えのきだけ ねぎ			1.7	2.0	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

6月こんだてよていひょう

令和7年6月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
17(火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		617	758	kcal
	フランクフルト	ウインナー						29.2	35.3	g
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	26.8	32.2	g
	とりだんごのスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	パンこ マロニー		2.7	3.3	g
18(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		559	718	kcal
	かみかみごぼうバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう	パンこ さとう	あぶら	24.3	30.1	g
	きりほしだいこんとはまちどりさけフレックのにつけ	さけ		にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ	こんにゃく さとう		15.8	18.3	g
	マーボーどうふふうスープ	どうふ ぶたにく だいず みそ		にら	はくさい たけのこ ねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	2.2	2.8	g
19(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		575	698	kcal
	えだまめオムレツ	たまご			えだまめ	さとう	あぶら	22.9	27.2	g
	ポテ・ポテサラダ				きゅうり レーズン	じゃがいも さつまいも		20.7	23.9	g
	ウェーブワンタンスープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ごむぎこ		2.9	3.6	g
20(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		492	633	kcal
	きびなこのかりかりフライ (小2こ 中3こ)	きびなご			しょうが	さとう じゃがいも こめこ げんまいこ	あぶら	17.4	21.3	g
	くきわかめのいろいろサラダ		くきわかめ	にんじん	きゅうり えのきたけ しょうが	さとう	ごま	14.5	16.5	g
	ほうれんそうのみそしる	どうふ みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ			2.6	3.1	g
23(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		497	627	kcal
	とりどんのく	とりにく			たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	23.2	27.5	g
	ゆかりあえ				ブロッコリー しそ	きゅうり きりほしだいこん		12.7	13.8	g
	ふのすましじる			にんじん	だいこん たけのこ えのきたけ ねぎ	ふ		2.1	2.4	g
24(火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		511	619	kcal
	ドライカレー	だいず おから ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	かたくりこ	あぶら	24.5	29.0	g
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			17.3	19.7	g
	おいしスープ	いか	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ			2.7	3.3	g
25(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		546	686	kcal
	わふうあんかけとうふハンバーグ	どうふ とりにく おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	18.7	22.0	g
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	14.8	16.3	g
	じゃがいもときぬさやのみそしる	みそ		きぬさや にんじん	だいこん しめじ	じゃがいも		2.0	2.3	g
26(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		605	712	kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	みずあめ さとう		19.8	22.9	g
	かぼちゃコロッケ	だいず		かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ	あぶら	23.7	27.1	g
	イタリアンサラダ			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ きゅうり			2.6	3.1	g
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	じゃがいも				
27(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		643	840	kcal
	やささばのあまみそかけ	さば みそ			しょうが	さとう かたくりこ		27.5	34.7	g
	そぼろひじき	ぶたにく だいず ひじき		にんじん グリーンピース		さとう	あぶら ごま	25.4	32.2	g
	ごもくすましじる	ぶたにく		にんじん	はくさい たけのこ ねぎ しめじ	ふ		2.0	2.4	g
30(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		530	645	kcal
	とりつくね	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう ごむぎこ		20.4	23.0	g
	こまつなのいそべあえ		のり	こまつな にんじん	はくさい えのきたけ	さとう		16.5	17.0	g
	わかめのみそしる	どうふ みそ	わかめ		キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ			1.7	1.9	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）



～6月給食費の口座振替のお知らせ～

6月の口座振替日は、**6月25日(水)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）

