



6月分給食献立予定表(小学校)



令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2 (月)	ごはん のりたま	牛乳	ゆずおろし肉団子② 塩こんぶ和え たまねぎと油揚げのみそ汁	514 19.3 13.7	とり肉 とうふ 油揚げ たまご かつお節	牛乳 こんぶ のり	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず	ごはん ごま油 ごま	
3 (火)	塩ラーメン (中華麺)	牛乳	★旬の食材:えだまめ★ にらまんじゅう 中華わかめサラダ 塩ラーメンスープ	569 24.6 13.4	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜 コーン	キャベツ たけのこ きゅうり はくさい えだ豆 しょうが たまねぎ もやし	中華麺 ドレッシング	
4 (水)	きんぴら丼 (ごはん)	牛乳	★歯と口の健康習慣(10日まで):★ きんぴら丼の具 ほうれん草とちくわのさっぱり和え 根菜のごま汁	592 22.4 18.0	ぶた肉 ちくわ とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	れんこん ごぼう しらたき えだ豆 キャベツ もやし だいこん こんにゃく	ごはん さとう でん粉 ごま さといも	
5 (木)	バター コッパン	牛乳	ほうれん草オムレツ 花野菜とパスタのサラダ チキンピラズ	705 25.8 27.3	オムレツ ぶた肉 ひよこ豆 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん アスパラ	カリフラワー コーン たまねぎ セロリー	パン パスタ じゃがいも	
6 (金)	かき揚げ丼 (ごはん)	牛乳	野菜かき揚げ・天丼のタレ 磯香和え 豚汁	556 18.7 13.8	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも ごま油	
9 (月)	ごはん	牛乳	残量調査(~13日まで) 焼きメンチカツ・ソースかけ ほうれん草のごま和え 汁ビーフン	650 21.1 22.7	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが しいたけ	ごはん さとう ビーフン	
10 (火)	シエルパン	牛乳	タンダーリーチキン 枝豆とコーンのサラダ オニオンスープ	554 27.2 20.7	とり肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラ にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ えだ豆 カリフラワー コーン キャベツ えのき きゅうり	パン ドレッシング マーガリン	
11 (水)	ごはん	牛乳	餃子の甘酢あんかけ② もやしときゅうりのナムル ゆば入り中華風スープ	587 19.7 16.4	とうふ かまぼこ とり肉 ゆば	牛乳	にら にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	
12 (木)	食パン いちごジャム	牛乳	チリコンカン チキンとブロッコリーのサラダ ABCコンソメスープ	553 26.1 19.7	ぶた肉 大豆 とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	ニンニク たまねぎ にんじん キャベツ カリフラワー コーン いちご りんご	パン さとう じゃがいも マカロニ	
13 (金)	ごはん	牛乳	★県民の日給食・地産地消給食★ 栃木県産厚焼き玉子 かんぴょうとひじきの油炒め けんちん汁	614 20.8 20.2	たまご ぶた肉 さつま揚げ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	かんぴょう たまねぎ しらたき しめじ えだ豆 だいこん はくさい	ごはん さとう さといも	
16 (月)	きつね丼 (ごはん)	牛乳	きつね丼の具 きゅうりとわかめの酢の物 みだくさん汁	609 24.1 17.8	とり肉 油揚げ たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり キャベツ えだ豆 だいこん こんにゃく	ごはん さとう でん粉 はるさめ	
17 (火)	🍔🥗🍷🍞🍌🍓🍷🍞🍌🍓 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
18 (水)	ごはん	牛乳	塩だれカルビ風メンチカツ キャベツの梅風味和え じゃがいものみそ汁	563 19.8 13.2	とり肉 牛肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 菜だいこん	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ うめ	ごはん じゃがいも	
19 (木)	ココア 丸パン	牛乳	ハンバーグケチャップソース 大根とツナのマリネ 野菜チャウダー	614 24.6 20.0	ぶた肉 とり肉 まぐろツナ	牛乳	アスパラ パセリ	たまねぎ だいこん カリフラワー	パン さとう じゃがいも	
20 (金)	ポークカレー (麦ごはん)	牛乳	★物部中リクエスト献立★ 夏野菜入りポテトサラダ ポークカレー レモンタルト	785 21.5 23.6	ぶた肉 鶏レバー	牛乳 チーズ スライス	にんじん トマト	たまねぎ コーン きゅうり しょうが ニンニク レモン	麦ごはん じゃがいも タルト	
23 (月)	ごはん	牛乳	ポークシューマイ② 豚キムチ炒め ワンタンスープ	584 21.4 16.9	とり肉 ぶた肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ カリフラワー ニンニク もやし しめじ はくさい りんご にんにく	ごはん さとう でん粉 ワンタン	
24 (火)	たまご ツサツド (コッパン)	牛乳	チキンリング② たまごサンドの具 フルーツポンチ(冷凍マンゴー入り)	643 20.7 26.3	とり肉 大豆 たまご まぐろツナ	牛乳	パセリ	きゅうり たまねぎ パインアップル マンゴー	パン マヨネーズ	
25 (水)	タコライス (ごはん)	牛乳	★日本の郷土料理:沖縄県★ タコライスの具 パンパンジーサラダ もずくスープ	597 25.2 18.0	ぶた肉 とり肉 みそ かまぼこ とうふ	牛乳 粉チーズ もずく	青ピーマン にんじん	しいたけ たまねぎ もやし きゅうり はくさい えのき	ごはん さとう ごま油	
26 (木)	ココア 揚げパン	牛乳	カラフルサラダ ひよこ豆入りミネストローネ	565 19.2 20.4	とり肉 ひよこ豆	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン アスパラ にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	揚げパン さとう ドレッシング マーガリン	
27 (金)	ごはん	牛乳	たまごの中華あんかけ きゅうりのうま塩和え 春雨スープ	589 19.0 17.0	たまご とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう でん粉 はるさめ	
30 (月)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:長崎県編★ いわしの梅煮 浦上そば(長崎県の郷土料理) えのきのみそ汁	670 27.5 22.0	いわし ぶた肉 さつま揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん	うめ ごぼう こんにゃく もやし えのき たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal、たんぱく質:21~33g、脂質:14~22g