小　学　校　版

令和7年度　６　月　給食献立予定表

長泉町学校給食センター
TEL　986-9033

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
歯と口の健康週間 2 月	ごはん			こめ	542 kcal	長中	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきひらつくね	とりにく	キャベツ	あぶら　でんぷん　さとう	24.8 g		
	ごもくだいず	とりにく　だいず	にんじん　グリンピース	こんにゃく　さとう			
	キャベツのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	キャベツ　たまねぎ　えのきたけ		2.4 g		
3 火	ごはん			こめ	589 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのみそだれかけ	さば　みそ	しょうが	さとう　でんぷん	25.9 g		
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし　こまつな	さとう			
	かきたまじる	たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	1.9 g		
4 水	ごはん			こめ	576 kcal		たまねぎ きゅうり
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボードウフ	とうふ　ぶたにく　だいず みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん　こめあぶら	23.8 g		
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ　パンこ　でんぷん			
	いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり　とうもろこし	ごまあぶら　さとう　ごま	1.6 g		
5 木	かくがたしょくパン			パン	554 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　こめあぶら でんぷん	23.5 g		
	ごぼうサラダ		ごぼう　にんじん　とうもろこし	ごまドレッシング			
	しろいんげんまめの クリームスープ	しろいんげんまめ　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　さやいんげん	じゃがいも	1.9 g		
6 金	ごはん			こめ	503 kcal	長小6年	たまねぎ キャベツ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとキャベツの オイスターソースいため	ぶたにく	にんじん　キャベツ　ねぶかねぎ にんにく　しょうが	でんぷん　こめあぶら	23.5 g		
	ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ　もやし　しいたけ こまつな　しょうが	こむぎこ　あぶら でんぷん			
	あじつきこざかな	かたくちいわし		みずあめ　さとう	1.9 g		
9 月	うどん			うどん	558 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	カレーなんばん	とりにく　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ねぶかねぎ しいたけ	こめあぶら　でんぷん	25.9 g		
	ちくわのてんぷら	ちくわ　あおのり		こむぎこ　でんぷん　あぶら　こめあぶら	2.9 g		
	キャベツのごまあえ		キャベツ　さやいんげん	ごま　さとう			
10 火	ごはん			こめ	547 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりむねにくのからあげ	とりにく	にんにく　しょうが	でんぷん　こめあぶら	26.2 g		
	もやしとほうれんそうのいそかあえ	のり	もやし　ほうれんそう	さとう			
	とうふとなめこのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　なめこ	じゃがいも	1.9 g		
11 水	セルフチャーハン				559 kcal		たまねぎ にんじん
	ごはん			こめ			
	チャーハンのぐ	ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが	ごまあぶら　でんぷん　さとう	22.4 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にくだんごのあまからダレ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	さとう　でんぷん　あぶら	1.8 g		
	とうふとチンゲンサイのスープ	ベーコン　とうふ	もやし　チンゲンサイ　とうもろこし	ねぎあぶら			
12 木	まるがたパン			パン	591 kcal		たまねぎ キャベツ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん　こめあぶら　さとう	29.5 g		
	コールスロー		キャベツ　とうもろこし	ドレッシング			
	チリコンカン	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　さやいんげん マッシュルーム　トマト	こめあぶら　さとう	2.3 g		
13 金	ごはん			こめ	543 kcal		キャベツ たまねぎ じゃがいも
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	がんもどきのそぼろあんかけ	がんもどき　ぶたにく	たまねぎ　えだまめ　しょうが	さとう　でんぷん	22.8 g		
	キャベツとほうれんそうのおひたし		キャベツ　ほうれんそう				
	だいこんとわかめのみそしる	とうふ　わかめ　みそ	だいこん　にんじん	じゃがいも	2.0 g		

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	4（水）	5（木）	11（水）	27（金）
おかず	ポークしゅうまい	ししゃもフライ	肉団子	きびなごフライ
小学校	2 個	1 本	2 個	2 尾
中学校	2 個	2 本	3 個	2 尾

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食 なし	備考 地場産物
ふるさと給食週間＆残食調査週間							
16	ごはん			こめ	584 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	24.6 g		
	ひじきのいためにし	ひじき　ちくわ　だいず	さやいんげん	しらたき　こめあぶら さとう	2.1 g		
月	とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう	じゃがいも　こんにゃく　こめあぶら			
17	ごはん			こめ	567 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが	こめあぶら　でんぷん	26.8 g	長小4年 南小6年	しめじ にんじん たまねぎ
	だいこんとじゃがいものみそしる	わかめ　あぶらあげ　とうふ みそ	だいこん　ひらたけ	じゃがいも	1.8 g		
火	みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ　さとう			
18	**♪長泉の日♪**				530 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		みずあめ　でんぷん	21.2 g		あしたか牛
	もやしとこまつなのおかかあえ	かつおぶし	もやし　こまつな				しめじ
	あしたかぎゅういりにくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん ひらたけ　グリンピース　しょうが	じゃがいも　こんにゃく さとう	1.9 g		たまねぎ
19	かくがたしょくパン			パン	585 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　さとう じゃがいも　こめこ　こめあぶら	24.3 g		しめじ
木	やさいとウインナーのソテー	ウインナー	キャベツ　ピーマン	こめあぶら			たまねぎ
	クリームシチュー	とりにく　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ひらたけ さやいんげん	じゃがいも	2.3 g		キャベツ
20	ごはん			こめ	614 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりフライ	ぶり		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	26.2 g	南小4年 北小特支	はねぎ
	つきこんにゃくのいりに	ぶたにく	にんじん　さやいんげん	こめあぶら　こんにゃく さとう	1.5 g		じゃがいも にんじん
金	こくしょうじる	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　ごぼう　しいたけ　はねぎ	じゃがいも			
23	ソフトめん			ソフトめん	583 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく　だいず	にんじん　たまねぎ　ひらたけ マッシュルーム　にんにく　トマト グリンピース	こめあぶら　こむぎこ	26.9 g		しめじ たまねぎ
	じゃがいもとだいずのあげからめ	だいず　かたくちいわし	パセリ	じゃがいも　でんぷん こめあぶら	1.8 g		
月	りんごゼリー		りんご　りんごかじゅう	さとう			
24	ごはん			こめ	568 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　だいこん	でんぷん　さとう　あぶら	22.3 g		たまねぎ
	キャベツときゅうりのゆかりあえ		キャベツ　きゅうり　しそ	さとう			キャベツ
火	ツナとじゃがいものにもの	まぐろ　なまあげ	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	じゃがいも　こんにゃく さとう　こめあぶら	1.7 g		きゅうり
25	ごはん			こめ	529 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					じゃがいも
	あかうおのてりやき	アラスカめぬけ	しょうが	さとう　でんぷん	26.6 g		たまねぎ
	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん	こんにゃく　さとう　ごま　こめあぶら			にんじん
水	キャベツとあぶらあげのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも	1.8 g		キャベツ
26	ロールパン			パン	568 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		さとう　でんぷん			
	キャベツとほうれんそうのソテー		キャベツ　ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら	26.3 g		じゃがいも たまねぎ
木	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　さやいんげん トマト　にんにく	じゃがいも　こめあぶら	2.2 g		キャベツ
27	ごはん			こめ	594 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんご	じゃがいも　こめあぶら	22.1 g		たまねぎ キャベツ
金	きびなごフライ	きびなご		パンこ　あぶら　こめあぶら			
	キャベツとえだまめのソテー		キャベツ　えだまめ　とうもろこし	こめあぶら	2.2 g		
30	セルフちゅうかどん						
	ごはん			こめ	635 kcal		
	ちゅうかどんのぐ	いか　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ チンゲンサイ　しいたけ にんにく　しょうが	こめあぶら　でんぷん	20.2 g		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき	ぶたにく	にんじん　キャベツ　たまねぎ しょうが	こむぎこ　でんぷん　こめあぶら はるさめ　あぶら　こめこ			
月	はるさめサラダ		きゅうり　とうもろこし	はるさめ　ごまあぶら　さとう ごま	2.1 g		

＊地場産物について、今月は、長泉町産の生鮮食品だけではなく、静岡県産の生鮮食品も含めて記載しています。その他詳しくは、お昼の放送や食育だよりでお知らせいたします。都合により産地を変更する場合があります。

中　学　校　版

令和7年度　６　月　給食献立予定表

長泉町学校給食センター
TEL　986-9033

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
歯と口の健康週間							
2	ごはん			こめ	691 kcal		
月	牛乳	ぎゅうにゅう					
	焼き平つくね	とりにく	キャベツ	あぶら　でんぷん　さとう	30.4 g	長中	たまねぎ
	五目大豆	とりにく　だいず	にんじん　グリンピース	こんにゃく　さとう			
	キャベツのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	キャベツ　たまねぎ　えのきたけ		3.0 g		
3	ごはん			こめ	751 kcal		
火	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のみそだれかけ	さば　みそ	しょうが	さとう　でんぷん	32.1 g		たまねぎ
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし　こまつな	さとう			
	かきたま汁	たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	2.5 g		
4	ごはん			こめ	714 kcal		
水	牛乳	ぎゅうにゅう					
	麻婆豆腐	とうふ　ぶたにく　だいず みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ ねぶかねぎ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん　こめあぶら	28.1 g		たまねぎ きゅうり
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ　パンこ　でんぷん			
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり　とうもろこし	ごまあぶら　さとう　ごま	2.3 g		
5	角型食パン			パン	693 kcal		
木	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　こむぎこ　こめあぶら でんぷん	29.8 g		たまねぎ
	ごぼうサラダ		ごぼう　にんじん　とうもろこし	ごまドレッシング			
	白いんげん豆の クリームスープ	しろいんげんまめ　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　さやいんげん	じゃがいも	2.6 g		
6	ごはん			こめ	635 kcal		
金	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉とキャベツの オイスターソース炒め	ぶたにく	にんじん　キャベツ　ねぶかねぎ にんにく　しょうが	でんぷん　こめあぶら	28.0 g	長小6年	たまねぎ キャベツ
	ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ　もやし　しいたけ こまつな　しょうが	こむぎこ　あぶら でんぷん			
	味付き小魚	かたくちいわし		みずあめ　さとう	2.2 g		
9	うどん			うどん	729 kcal		
月	牛乳	ぎゅうにゅう					
	カレー南蛮	とりにく　あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ねぶかねぎ しいたけ	こめあぶら　でんぷん	32.8 g		たまねぎ
	竹輪の天ぷら	ちくわ　あおのり		こむぎこ　でんぷん　あぶら　こめあぶら	4.0 g		
	キャベツのごま和え		キャベツ　さやいんげん	ごま　さとう			
10	ごはん			こめ	697 kcal		
火	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏むね肉の唐揚げ	とりにく	にんにく　しょうが	でんぷん　こめあぶら	32.2 g		たまねぎ
	もやしとほうれん草の磯香和え	のり	もやし　ほうれんそう	さとう			
	豆腐となめこのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　なめこ	じゃがいも	2.5 g		
11	セルフチャーハン						
	ごはん			こめ	723 kcal		
	チャーハンの具	ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　しょうが	ごまあぶら　でんぷん　さとう	28.2 g		たまねぎ にんじん
水	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子の甘辛ダレ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	さとう　でんぷん　あぶら	2.6 g		
	豆腐とチンゲンサイのスープ	ベーコン　とうふ	もやし　チンゲンサイ　とうもろこし	ねぎあぶら			
12	丸型パン			パン	686 kcal		
木	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん　こめあぶら　さとう	33.2 g		たまねぎ キャベツ
	コールスロー		キャベツ　とうもろこし	ドレッシング			
	チリコンカン	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　さやいんげん マッシュルーム　トマト	こめあぶら　さとう	2.8 g		
13	ごはん			こめ	685 kcal		
金	牛乳	ぎゅうにゅう					キャベツ
	がんもどきのそぼろあんかけ	がんもどき　ぶたにく	たまねぎ　えだまめ　しょうが	さとう　でんぷん	27.5 g		たまねぎ
	キャベツとほうれん草のおひたし		キャベツ　ほうれんそう				じゃがいも
	大根とわかめのみそ汁	とうふ　わかめ　みそ	だいこん　にんじん	じゃがいも	2.6 g		

＊都合により献立を変更する場合があります。

日	4（水）	5（木）	11（水）	27（金）
おかず	ポークしゅうまい	ししゃもフライ	肉団子	きびなごフライ
小学校	2 個	1 本	2 個	2 尾
中学校	2 個	2 本	3 個	2 尾

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考 給食なし	備考 地場産物
ふるさと給食週間＆残食調査週間							
16	ごはん			こめ	758 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	30.9 g		
	ひじきの炒め煮	ひじき　ちくわ　だいず	さやいんげん	しらたき　こめあぶら さとう	2.7 g		
月	豚汁	ぶたにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう	じゃがいも　こんにゃく　こめあぶら			
17	ごはん			こめ	713 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しょうが	こめあぶら　でんぷん	32.9 g	長小4年 南小6年	しめじ にんじん たまねぎ
	大根とじゃが芋のみそ汁	わかめ　あぶらあげ　とうふ みそ	だいこん　ひらたけ	じゃがいも	2.3 g		
火	みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ　さとう			
18	**♪長泉の日♪**				671 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼き玉子	たまご		みずあめ　でんぷん	25.5 g		あしたか牛 しめじ たまねぎ
	もやしと小松菜のおかか和え	かつおぶし	もやし　こまつな				
	あしたか牛入り肉じゃが	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん ひらたけ　グリンピース　しょうが	じゃがいも　こんにゃく さとう	2.2 g		
水							
19	角型食パン			パン	723 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　さとう じゃがいも　こめこ　こめあぶら	29.3 g		しめじ たまねぎ キャベツ
	野菜とウインナーのソテー	ウインナー	キャベツ　ピーマン	こめあぶら			
	クリームシチュー	とりにく　だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ひらたけ さやいんげん	じゃがいも	2.8 g		
木							
20	ごはん			こめ	778 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ぶりフライ	ぶり		パンこ　こむぎこ　でんぷん　こめあぶら	32.1 g	南小4年 北小特支	はねぎ じゃがいも にんじん
	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん　さやいんげん	こめあぶら　こんにゃく さとう	2.1 g		
金	国清汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　ごぼう　しいたけ　はねぎ	じゃがいも			
23	ソフトめん			ソフトめん	728 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく　だいず	にんじん　たまねぎ　ひらたけ マッシュルーム　にんにく　トマト グリンピース	こめあぶら　こむぎこ	32.8 g		しめじ たまねぎ
	じゃが芋と大豆の揚げからめ	だいず　かたくちいわし	パセリ	じゃがいも　でんぷん こめあぶら	2.2 g		
月	りんごゼリー		りんご　りんごかじゅう	さとう			
24	ごはん			こめ	717 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　だいこん	でんぷん　さとう　あぶら	27.3 g		たまねぎ キャベツ
	キャベツときゅうりのゆかり和え		キャベツ　きゅうり　しそ	さとう			
	ツナとじゃが芋の煮物	まぐろ　なまあげ	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	じゃがいも　こんにゃく さとう　こめあぶら	2.3 g		
火							
25	ごはん			こめ	661 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					じゃがいも
	赤魚の照り焼き	アラスカめぬけ	しょうが	さとう　でんぷん	30.8 g		たまねぎ
	五目金平	ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん	しらたき　さとう　ごま			にんじん
	キャベツと油揚げのみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも	2.3 g		キャベツ
水							
26	ロールパン			パン	705 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		さとう　でんぷん			
	キャベツとほうれん草のソテー		キャベツ　ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら	31.8 g		じゃがいも たまねぎ キャベツ
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　さやいんげん トマト　にんにく	じゃがいも　こめあぶら	2.9 g		
木							
27	ごはん			こめ	750 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんご	じゃがいも　こめあぶら	26.5 g		たまねぎ キャベツ
	きびなごフライ	きびなご		パンこ　あぶら　こめあぶら			
	キャベツと枝豆のソテー		キャベツ　えだまめ　とうもろこし	こめあぶら	3.0 g		
金							
30	セルフ中華丼				824 kcal		
	ごはん			こめ			
	中華丼の具	いか　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ チンゲンサイ　しいたけ にんにく　しょうが	こめあぶら　でんぷん	25.0 g		たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻	ぶたにく	にんじん　キャベツ　たまねぎ しょうが	こむぎこ　でんぷん　こめあぶら はるさめ　あぶら　こめこ			
	春雨サラダ		きゅうり　とうもろこし	はるさめ　ごまあぶら　さとう ごま	2.5 g		
月							

＊地場産物について、今月は、長泉町産の生鮮食品だけではなく、静岡県産の生鮮食品も含めて記載しています。その他詳しくは、お昼の放送や食育だよりでお知らせいたします。都合により産地を変更する場合があります。