令和7年　　6月　　学 校 給 食 予 定 献 立 表　　B班

津市中央学校給食センター

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)
2	月	麦飯　牛乳 夏野菜カレー アスパラガスのサラダ　福神漬	牛肉	牛乳	人参　トマト煮 かぼちゃ アスパラガス	しょうが にんにく セロリー　玉ねぎ なす　キャベツ　福神漬	米　大麦 じゃがいも 小麦粉　さとう	植物油	802	23.5
3	火	麦飯　牛乳 鰯の南蛮漬　豚汁 小松菜ともやしのごまあえ	赤みそ　豚肉 厚揚げ	牛乳　鰯	ねぎ　人参 小松菜	しょうが　ごぼう 玉ねぎ こんにゃく　もやし	米　大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	751	28.5
4	水	減量麦飯　牛乳 うどん入りすまし汁　ひじき入りそぼろ ヨーグルト	鶏肉　豚肉 油揚げ 赤みそ	牛乳　ひじき ヨーグルト	人参　小松菜 ねぎ	玉ねぎ　しょうが にんにく　干ししいたけ コーン	米　大麦　うどん さとう	ごま油	707	25.9
5	木	米粉入りパン　牛乳 かつおのアングレーズ マッシュポテト　野菜スープ	かつお　ベーコン 豚肉	牛乳	人参	しょうが　玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン 小麦粉　パン粉 さとう　じゃがいも	植物油　バター	729	37.8
6	金	麦飯　牛乳 いかごぼう　こんにゃくの土佐煮 キャベツの磯香あえ	いか かつお節削り	牛乳　のり	人参　小松菜	ごぼう こんにゃく キャベツ	米　大麦 でん粉 さとう	植物油	707	24.0
9	月	麦飯　牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め ごぼうのごまドレッシングサラダ	豚肉　厚揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	人参　ねぎ	しょうが　玉ねぎ　なす こんにゃく　ごぼう 糸こんにゃく　きゅうり	米　大麦 さとう	植物油　ごま マヨネーズ風 ドレッシング	804	31.6
10	火	麦飯　牛乳 鰆の香味ソースかけ チンゲン菜ともやしのおかかあえ 切干大根のうま煮	さわら かつお節削り 油揚げ	牛乳	ねぎ　チンゲン菜 人参	しょうが にんにく　もやし 切干大根　干ししいたけ つきこんにゃく	米　大麦　米粉 さとう　でん粉	植物油	743	32.5
11	水	麦飯　牛乳　鮭のハーブグリル キャベツのオリーブオイルあえ かぼちゃのポタージュ	鮭　ベーコン	牛乳　生クリーム	パセリ　かぼちゃ かぼちゃペースト 人参	キャベツ　玉ねぎ	米　大麦　パン粉 米粉	オリーブ油 植物油　バター	787	35.5
12	木	～みえ地物一番給食の日～ 減量黒糖パン　牛乳 ジャージャー麺 伊勢茶ビーンズ　ごま酢あえ	豚肉 赤みそ　大豆 油揚げ	牛乳	伊勢茶　人参	しょうが にんにく　玉ねぎ キャベツ もやし	黒糖パン　中華麺 さとう　でん粉 グラニュー糖　砂糖	ごま油　植物油 ごま	806	34.2
13	金	麦飯　牛乳 豆腐のみそかけ　肉じゃが ひじき入りごまあえ	豆腐　赤みそ 豚肉 がんもどき	牛乳　ひじき	人参	干ししいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ　キャベツ	米　大麦 さとう　じゃがいも	植物油　ごま	787	29.7
16	月	麦飯　牛乳 マーボー豆腐　拌三糸	豚肉　赤みそ　豆腐	牛乳	ねぎ　人参	にんにく　しょうが 玉ねぎ キャベツ　もやし	米　大麦　さとう でん粉　春雨	ラード　ごま油	757	32.5
17	火	麦飯　牛乳　鯖の生姜煮 新ごぼうのごま酢あえ 一揆みそのみそ汁	さば　厚揚げ 一揆みそ	牛乳	人参　小松菜 ねぎ	しょうが　ごぼう 玉ねぎ	米　大麦 さとう	ごま	801	35.7
18	水	麦飯　牛乳 大豆入りキーマカレー トマトとレタスの卵スープ	豚肉　大豆 ベーコン　鶏卵	牛乳	人参　トマト	にんにく しょうが セロリー　玉ねぎ　レタス	米　大麦　米粉 でん粉	植物油	697	32.1
19	木	黒糖パン　牛乳 鯵のカレー風味焼き　コールスロー 小松菜のミルクスープ	鯵　鶏肉	牛乳	パセリ　人参 小松菜	玉ねぎ　キャベツ コーン	黒糖パン　さとう	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油	722	36.1
20	金	麦飯　牛乳 鮭のフライ　五目きんぴら 小松菜のごまあえ	鮭　豚肉	牛乳	人参　小松菜	しょうが　ごぼう 糸こんにゃく もやし	米　大麦　小麦粉 パン粉　さとう	植物油　ごま油 ごま	837	36.8
23	月	麦飯　牛乳 ビビンバ ワンタンの皮入りスープ	豚肉　赤みそ	牛乳	小松菜　人参 ねぎ	しょうが　にんにく しめじ　たけのこ　もやし 干ししいたけ　玉ねぎ	米　大麦　さとう ワンタンの皮	植物油　ごま油 ごま	691	28.6
24	火	麦飯　牛乳 鰆の照り焼き　五目豆 小松菜のツナあえ	鰆　大豆　鶏肉 厚揚げ まぐろオイル漬	牛乳　角切り昆布	人参　小松菜	こんにゃく ごぼう 干ししいたけ　キャベツ	米　大麦　さとう でん粉	植物油	838	38.7
25	水	麦飯　牛乳 油淋鶏　きゅうりのナムル あおさと豆腐のスープ	鶏肉　豆腐	牛乳　あおさ	ねぎ	にんにく　しょうが 根深ねぎ　きゅうり もやし　玉ねぎ	米　大麦　でん粉 さとう	ごま油　植物油 ごま	780	26.6
26	木	米粉入りパン　牛乳 焼きコーンコロッケ 小松菜スープ キャベツのマスタードサラダ	ベーコン　豚肉	牛乳　生クリーム	パセリ　人参 小松菜　ねぎ	コーン クリームコーン 玉ねぎ　キャベツ	米粉入りパン じゃがいも でん粉　パン粉 さとう	バター　植物油	704	26.7
27	金	麦飯　牛乳 焼き鯖　豚肉と野菜のせん切り炒め きゅうりの塩昆布あえ	鯖　豚肉	牛乳　塩昆布	人参　ねぎ	しょうが　干ししいたけ 糸こんにゃく　玉ねぎ キャベツ　きゅうり	米　大麦　さとう でん粉	植物油	754	34.0
30	月	麦飯　牛乳 チンジャオロースー 春雨スープ　青梅ゼリー	豚肉	牛乳	人参　ピーマン ねぎ	しょうが　にんにく たけのこ　玉ねぎ もやし　青梅ゼリー	米　大麦　さとう でん粉　はるさめ	ごま油	701	25.8

歯と口の健康週間

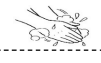
６月４日から10日の間が歯と口の健康週間です。むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防を習慣づける目的があります。しっかり噛むことで唾液の分泌がよくなり、むし歯予防になります。給食では、かみかみメニューとして、「鰯の南蛮漬け」「いかごぼう」「こんにゃくの土佐煮」「伊勢茶ビーンズ」「五目豆」を取り入れています。
よく噛んで食べましょう。

今月の旬の食材

鰹・鰺・アスパラガス・ごぼう・ピーマン・トマト・なす・かぼちゃを取り入れています。

６月17日（火）
「一揆みそ」は、津市の白山町で作られた味噌です。地場産の一志米、丸大豆、小麦を原料にし、昔から伝わる技術を生かして作られた、無添加、自然発酵の米麹味噌です。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

食中毒が心配な季節です。

食中毒を防ぐ３原則は、「付けない」「増やさない」「やっつける」です。
手洗いをこまめにしましょう。