

令和7年6月

予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (さとう 1.05 黄) (しょうゆ 3.75) (ごまあぶら 0.5 黄) キャベツのごまサラダ キャベツ 25 緑 (す 2) ごまつな 10 緑 (さとう 1.7 黄) とうもろこし 10 緑 (しょうゆ 1) ごま 2 黄 とうふとたまねぎのみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 5 緑 とうふ 25 赤 ぼししいたけ 0.4 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 30 緑 (だしパック 1.15) じゃがいも 20 黄 634	ごはん 黄 牛乳 赤 いわしかりかりフライ 2び 赤 揚げ油 黄 じゃことやさいのサラダ ちりめんじゃこ 4 赤 ごまつな 12 緑 キャベツ 22 緑 (わふうドレッシング 3.4 黄) うのはなのいりに おから 4.5 赤 (しょうゆ 4) とりにく 21.5 赤 (さとう 3.5 黄) あぶらあげ 6.5 赤 (みりん 2) にんじん 8 緑 (ごまあぶら 1 黄) ごんにゃく 6.5 緑 (さけ 0.6) ぼししいたけ 0.8 緑 (だしパック 0.6) げんきっ子こんだて 667	ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ あつあげ 60 赤 ぼししいたけ 0.68 緑 ふたひきにく 17 赤 おろししょうが 0.43 緑 ごんにゃく 17 緑 (しょうゆ 3.9) たまねぎ 25.2 緑 (さとう 1.28 黄) にんじん 14 緑 (みりん 0.86) だいごん 8 緑 (ごまあぶら 0.45 黄) ごぼう 8 緑 (だしパック 0.35) さやいんげん 4.7 緑 (ちゅうがみ-アのもと 0.34) でんぷん 0.86 黄 うめおかかあえ キャベツ 35 緑 (ばいにく 0.34 緑) ごまつな 10 緑 (しょうゆ 0.34) かつおぶし 0.7 赤 ミニポテト 27.5 黄 626	パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ふたにく 18 赤 おろしにんにく 0.5 緑 ソーセージ 12 赤 ケチャップ 8 レッドキドニー 20 黄 あかワイン 1 たまねぎ 40 緑 コッパ-アのもと 0.5 じゃがいも 40 黄 あぶら 0.5 黄 にんじん 15 緑 こしょう 0.02 トマト 10 緑 パセリ 0.02 じゃこサラダ ちりめんじゃこ 5 赤 (す 2.2) だいごん 30 緑 (しょうゆ 1.8) きゅうり 10 緑 (さとう 1.6 黄) (ごまあぶら 0.5 黄) チキンナゲット 1こ 赤 604	ごはん 黄 牛乳 赤 タラのねぎしおだれ タラ 1きれ 赤 レモンかしじゅう 3 緑 しろねぎ 1.5 緑 (ごまあぶら 2.75 黄) ごま 0.5 黄 (しお 0.37) ポテトサラダ じゃがいも 38.5 黄 たまごなしマヨネーズ 6.6 黄 きゅうり 9.9 緑 さとう 0.44 黄 とうもろこし 7.7 緑 す 0.44 コンソメスープ たまねぎ 25 緑 しろねぎ 1 緑 キャベツ 26 緑 (あぶら 0.5 黄) にんじん 19 緑 (コッパ-アのもと 1.9) だいず 6 赤 しろワイン 1 しろいんげんまめ 6 黄 しお 0.05 マッシュルーム 3 緑 (こしょう 0.02) パセリ 0.02 585
9	10	11	12	13
ガパオライス 牛乳 赤 ごはん 黄 めだまやき 1こ 赤 とりにく 35 赤 (あぶら 0.48 黄) ひきわりだいた 12 赤 (さけ 0.96) たまねぎ 88 緑 (さとう 2.1 黄) にんじん 22 緑 オイスターソース 4 ピーマン 5 緑 (しょうゆ 4) おろしにんにく 0.77 緑 (バジル 0.12) こしょう 0.03 かいそうサラダ かいそうミックス 1 赤 (あおじドレッシング 2.7) とうもろこし 20 緑 611	ごはん 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 (す 2) でんぷん 1.3 黄 (しょうゆ 2) 揚げ油 黄 (さとう 2 黄) たまねぎ 5 緑 (いちみつとうがらし 0.01) うめこんぶあえ キャベツ 29 緑 ごま 0.58 黄 もやし 9.7 緑 (ばいにく 0.35 緑) ごまつな 5.2 緑 (しおこんぶ 0.25 黄) かつおぶし 0.58 赤 (はちみつ 0.25 黄) (しょうゆ 0.25) ぐだくさんみそしる あぶらあげ 6 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 じゃがいも 30 黄 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 22 緑 (だしパック 1.15) にんじん 17 緑 ごぼう 9 緑 606	ごはん 黄 牛乳 赤 ちくぜんに とりにく 20 赤 えだまめ 5 緑 だいず 12 赤 おろししょうが 0.8 緑 さつまあげ 10 赤 (しょうゆ 4.7) だいごん 25 黄 (さとう 2.1 黄) ごぼう 20 緑 (みりん 1) にんじん 20 緑 (さけ 1) ごんにゃく 20 緑 あぶら 0.5 黄 たけのこ 10 緑 キャベツのレモンずあえ ちりめんじゃこ 4 赤 (さとう 1.54 黄) キャベツ 35 緑 (しょうゆ 0.66) ごまつな 5 緑 (す 0.56) レモンかしじゅう 1.49 緑 いかなゲット 1こ 赤 586	パン 黄 牛乳 赤 タラのねわかーリックソース タラ 1きれ 赤 (しょうゆ 2.52) たまねぎ 6 緑 (さけ 1.06) おろししょうが 0.6 緑 (みりん 1.06) おろしにんにく 0.42 緑 (さとう 1.06 黄) あぶら 0.84 黄 ごぼうサラダ ごぼう 16.5 緑 とうもろこし 7.7 緑 きゅうり 7.7 緑 (ごまドレッシング 3.47 黄) チャウダー ベーコン 5 赤 だいず 11 赤 きゅうりゅう 20 赤 しろいんげんまめ 5 黄 (こめこ餅付 5) たまねぎ 33 緑 (こしょう 0.02) じゃがいも 20 黄 (パセリ 0.02) にんじん 15 緑 マッシュルーム 3 緑 586	ごはん 黄 牛乳 赤 とうふハンバーグおろしだれ とうふハンバーグ1こ 赤 (しょうゆ 1.28) だいごんおろし 5.33 緑 (さとう 1.28 黄) す 1.28 ナムル ツナ 6 赤 (しょうゆ 1.32) にんじん 27.6 緑 (ごまあぶら 0.72 黄) ごまつな 6 緑 (さとう 0.36 黄) ごま 2 黄 かぼちゃのみそしる とうふ 20 赤 えのきたけ 4 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6.5 赤) かぼちゃ 35 緑 (だしパック 1.15) たまねぎ 25 緑 603
16	17	18	19	20
ひねどりのカレーライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ひねどり 25 赤 (こめカレー 12) たまねぎ 60 緑 トマトケチャップ 2 じゃがいも 55 黄 あかワイン 1.5 にんじん 25 緑 あぶら 1 黄 マッシュルーム 3 緑 オイスターソース 1 むきにんにく 0.5 緑 はちみつ 0.8 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレーこ 0.04 こしょう 0.03 じゃことわかめのサラダ ちりめんじゃこ 2.5 赤 だいごん 20 緑 わかめ 1 赤 (ちゅうがドレッシング 3.4 黄) あおうめゼリー 1こ 黄 650	ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのこめこいそべあげ ほねくあげ 1まい 赤 あおのり 0.04 赤 こめこ 6 黄 揚げ油 黄 でんぷん 2 黄 ごまみそあえ ひしき 0.5 赤 (すりごま 2 黄) キャベツ 31.5 緑 (みそ 3 赤) ごまつな 10 緑 (さとう 2.22 黄) (しょうゆ 0.2) けんちんじる とうふ 20 赤 (しょうゆ 2.7) あぶらあげ 7 赤 (みりん 0.48) だいごん 22 緑 (しお 0.17) じゃがいも 15 黄 あぶら 0.5 黄 にんじん 10 緑 (ごまあぶら 0.5 黄) ごぼう 8 緑 (だしパック 1.15) ごんにゃく 5 緑 642	ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがいものそばろに ふたひきにく 22 赤 あぶら 0.55 赤 じゃがいも 55 黄 (しょうゆ 5.7) たまねぎ 55 緑 (さとう 2.2 黄) にんじん 22 緑 (さけ 1.65) ごんにゃく 16.5 緑 えだまめ 3.3 緑 はるさめサラダ はるさめ 6 黄 (す 2.58) きゅうり 12 緑 (しょうゆ 1.72) とうもろこし 5 緑 (さとう 1.72 黄) ごま 2 黄 (ごまあぶら 0.43 黄) やきししゃも 1び 赤 613	パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグデミグラスソース ハンバーグ 1こ 赤 あかワイン 1.25 マッシュルーム 1 緑 トマトケチャップ 1 おろしにんにく 0.05 緑 (さとう 0.3 黄) (ごまなしレタス 1.56) (あぶら 0.15 黄) こしょう 0.02 ビーンズサラダ ささみフレーク 5 赤 きゅうり 8 緑 キャベツ 25 緑 きんとときまめ 7 黄 (コッパ-ドレッシング 3.7 黄) ぐだくさんスープ たまねぎ 33 緑 (コッパ-アのもと 1.9) じゃがいも 30 黄 しろワイン 1 とうもろこし 8 緑 あぶら 0.5 黄 ごまつな 8 緑 しお 0.05 きのこミックス 5 緑 こしょう 0.02 おろししょうが 0.5 緑 (パセリ 0.02) 611	ごはん 黄 牛乳 赤 さばピリからやき 1きれ 赤 だいごんのマヨネーズあえ だいごん 29 緑 (たまごなしマヨネーズ 3.9 黄) にんじん 10 緑 (す 0.5 黄) (しょうゆ 0.5) じゃがいものみそしる わかめ 0.3 赤 (ごまつな 10 緑) とうふ 20 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 6.5 赤) じゃがいも 30 黄 (だしパック 1.15) たまねぎ 20 緑 606
23	24	25	26	27
ごはん 黄 牛乳 赤 イカフリッターのチリソース イカフリッター 50 赤 (チリソース 3.58) 揚げ油 黄 (トマトケチャップ 1.58) ツナサラダ ツナ 3 赤 (コンドレッシング 3.5 黄) キャベツ 30 緑 ごまつな 10 緑 もずくスープ とうふ 15 赤 おろししょうが 0.5 緑 もずく 12 赤 (ちゅうがみ-アのもと 1.3 緑) たまねぎ 30 緑 (さけ 1) もやし 15 緑 (ごまあぶら 0.5 黄) にんじん 10 緑 (しょうゆ 0.35) こしょう 0.02 642	とりとんぶり 牛乳 赤 ごはん 黄 とりにく 44 赤 おろししょうが 1 緑 ひきわりだいた 16 赤 (しょうゆ 4.66) たまねぎ 32 緑 (さとう 2.94 黄) にんじん 19 緑 (みりん 0.7) えだまめ 5 緑 あぶら 0.5 黄 キャベツのあまずあえ キャベツ 35 緑 (す 1.7) ごまつな 10 緑 (さとう 1.6 黄) ごま 2 黄 (しょうゆ 1) たまごやき 1こ 赤 605	ごはん 黄 牛乳 赤 さわらさいきょうづけ 1きれ 赤 しじみとやさいのごまあえ しじみつくだに 6 赤 ごま 2 黄 キャベツ 32 緑 (す 0.5) ごまつな 5 緑 こうやどうふのもの こうやどうふ 8 赤 (さとう 2.64 黄) だいごん 24 緑 (しょうゆ 2.44) たまねぎ 23 緑 (みりん 1.96) にんじん 22 緑 (さけ 1.46) ごんにゃく 10 緑 (しお 0.1) えだまめ 3 緑 (だしパック 0.49) 606	パン 黄 牛乳 赤 ポークビーンズ だいず 20 赤 トマトピューレ 5.06 ふたにく 20 赤 ケチャップ 10.34 じゃがいも 45 黄 あかワイン 1.32 たまねぎ 30 緑 (さとう 0.55 黄) にんじん 20 緑 あぶら 0.55 黄 さやいんげん 5 緑 しお 0.11 こしょう 0.01 バジル 0.02 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 (す 2.4) とうもろこし 10 緑 (さとう 1.5 黄) ごまつな 5 緑 あぶら 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 かぼちゃグラタン 1こ 黄 674	ごはん 黄 牛乳 赤 メルルーサのごまじょうゆだれ メルルーサ 1きれ 赤 ごま 0.6 黄 でんぷん 1.3 黄 (しょうゆ 2) 揚げ油 黄 (さとう 1.4 黄) たくあんあえ たくあん 6.2 緑 (かつおぶし 0.4 赤) キャベツ 30 緑 (しょうゆ 0.15) ごまつな 5 緑 わかめととうふのみそしる わかめ 0.5 赤 にんじん 6 緑 あぶらあげ 6 赤 (きのこミックス 3 緑) とうふ 25 赤 (みそ 6.5 赤) たまねぎ 25 緑 (だしパック 1.15) じゃがいも 20 黄 586
30				
ぶたキムチどん 牛乳 赤 ごはん 黄 ぶたにく 45 赤 (しょうゆ 3.2) たまねぎ 38 緑 (さけ 1.5) はくさい 27 緑 (さとう 0.95 黄) はくさいキムチ 16.2 緑 (あぶら 0.48 黄) おろしにんにく 0.45 緑 おろししょうが 0.45 緑 ポテトとまめのサラダ じゃがいも 35 黄 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) きんとときまめ 7 黄 (さとう 0.4 黄) えだまめ 7 緑 (す 0.4) パインアップル 1こ 緑 615				

こんげつ よてい

今月の予定

はしもとし

橋本市でとれた

こんげつ

今月のやさいなど

たまねぎ、にんじん、
キャベツ、きゅうり、
ピーマン、マッシュルームを
取り入れる
予定です。

橋本市
学校給食センター
ホームページ



<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokuyushoku/index.html>

☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当りの分量
で単位はgです。
☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



食べ物の
三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけ
ましよう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口
になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に
とてもいいことがたくさんあります。



きおくをよく、たか
記憶力を高める!



ひょうしょう、ゆた
表情が豊かになる!



しょうか、きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら、はっせい
歯並びや発声がよくなる!



むし歯を予防する!



たす、ふせ
食べ過ぎを防ぐ!



うんどうのりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

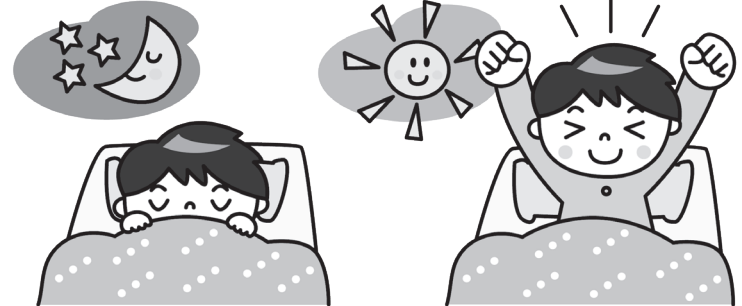
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による
生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、
さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な
心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に
「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。
食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も
生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



牛乳の飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める
「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、
日本では一般社団法人「ミルクが、この日を「牛乳の日」、
6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も
学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を
深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や
歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねる
ごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯に
わたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが
必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく
栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。

