

令和7年度6月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日 ④豚肉のしょうが炒め ⑤ヨーグルト ②ごはん ③かきたま汁	3日 ④フルーツカクテル ②ミルクパン ③シーフーズパゲッティ	4日 ④磯ミックス ②ごはん ③いりどり	5日 ④コロッケ ⑤ポイルキャベツ ⑥トンカツソース ②バーガーパン ③豆乳ポタージュ	6日 ④いわしの梅煮 ⑤なます ②ごはん ③さつまい
エネルギーたんぱく質	小 657kcal 中 792kcal 大 32.9g	小 615kcal 中 827kcal 大 25.8g	小 624kcal 中 767kcal 大 30.6g	小 689kcal 中 827kcal 大 23.6g	小 644kcal 中 757kcal 大 29.1g
献立	9日 ④キンパドンの具 ⑤きざみのり ②ごはん ③ワカメスープ	10日 ④ミックスがじゃ豆 ②バターパン ③じゃがいものベーコン煮	11日 ④かつおみそ ②ごはん ③高野豆腐の煮物	12日 ④さっぱりサラダ ⑤パン粉 ②黒糖パン ③マカロニグラタン風	13日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ②ごはん ③沢煮わん
エネルギーたんぱく質	小 657kcal 中 806kcal 大 26.5g	小 659kcal 中 886kcal 大 25.0g	小 637kcal 中 785kcal 大 30.6g	小 633kcal 中 808kcal 大 26.5g	小 610kcal 中 745kcal 大 23.8g
献立	16日 ④セサミサラダ ②ごはん ③豆まめカレー	17日 ④ぎょうざ ⑤野菜のナムル (小1個 中2個) ②アップルパン ③肉みそラーメン	18日 ④クルマと小魚の佃煮 ②ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	19日 ④白身魚フライ ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②バーガーパン ③ジュリアンスープ	20日 ④たけのこサラダ ②ごはん ③親子どんの具
エネルギーたんぱく質	小 683kcal 中 846kcal 大 25.7g	小 582kcal 中 785kcal 大 23.5g	小 694kcal 中 837kcal 大 26.8g	小 601kcal 中 712kcal 大 25.5g	小 614kcal 中 757kcal 大 30.2g
献立	23日 ④ホイコーロー ②ごはん ③中華コーンスープ	24日 ④甘夏 ハニーレモン ②ミルクパン ③ポークビーンズ	25日 ④かつお腹皮とポテのごまがらめ ②ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	26日 ④ひじきとナッツのサラダ ⑤チョコレートジャム ②コッペパン ③カレーうどん	27日 ④豚キムチごはんの具 ⑤アセロラミルク ②ごはん ③えび団子スープ
エネルギーたんぱく質	小 615kcal 中 742kcal 大 25.1g	小 648kcal 中 853kcal 大 25.6g	小 654kcal 中 793kcal 大 26.1g	小 636kcal 中 784kcal 大 22.6g	小 602kcal 中 731kcal 大 24.4g
献立	30日 ④かぼちゃひき肉フライ ⑥きざみのり ⑤鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯のスープ	6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント よくかんで食べる おやつは時間と量を決めて食べる 食べたらしっかり歯をみがく 栄養バランスの良い食事を心がける			
エネルギーたんぱく質	小 652kcal 中 817kcal 大 25.9g	6月の平均栄養量 エネルギー 小 638Kcal 中 793Kcal たんぱく質 小 26.4g 中 32.8g 脂 質 小 27.8% 中 26.3% (エネルギーに対して)			

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和7年度6月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2日 ④豚肉のしょうが炒め ⑤ヨーグルト ②ごはん ③かきたま汁	3日 ④フルーツカクテル ②ミルクパン ③シーフーズパゲッティ ②ごはん ③いりどり	4日 ④磯ミックス ②ごはん ③いりどり	5日 ④コロッケ ⑤ポイルキャベツ ⑥トンカツソース ②バーガーパン ③豆乳ポタージュ ②ごはん ③さつま汁	6日 ④いわしの梅煮 ⑤なます ②ごはん ③さつま汁
主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 とうふ たまご スキムミルク ④ぶた肉 ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③えび いか ベーコン スキムミルク チーズ ゼリー(豆乳 寒天)	①牛乳 ③とり肉 ④煮干し 塩昆布 かつお節	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 豆乳 スキムミルク ④ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④いわし
主に体の調子を整えるもの	③にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ④にんじん たまねぎ しょうが	③にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく ④みかん缶 黄桃缶 りんご缶 ゼリー(りんご・ぶどう・もも果汁)	③たけのこ にんじん ごぼう こんにやく れんこん しょうが だいこん きぬさや しいたけ	③たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ほうれんそう にんにく ④たまねぎ ⑤キャベツ	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう 深ね ぎ しいたけ しょうが ④梅肉 しそ
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③でん粉 ④でん粉 さとう 油	②ミルクパン ③スパゲッティ 油 バター ゼリー(さとう)	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう ごま	②バーガーパン ③じゃがいも 油 生クリーム ④じゃがいも パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉 さとう	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう でん 粉 ⑤さとう
調味料等	③かつお節(だし) 出し昆布 薄口しょうゆ 塩 酒 ④酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	③ケチャップ ウスターソース 白ワイン コンソ メ しょうゆ	③さば節 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ④みりん 酢	③チキンブイヨン ホワイトルウ 塩 こしょう ④塩 ⑥トンカツソース	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ
エネルギーたんぱく質	小 657kcal 中 792kcal 小 32.9g 中 40.2g	小 615kcal 中 827kcal 小 25.8g 中 34.0g	小 624kcal 中 767kcal 小 30.6g 中 38.5g	小 689kcal 中 827kcal 小 23.6g 中 29.8g	小 644kcal 中 757kcal 小 29.1g 中 32.7g
献立	9日 ④キンパドンの具 ⑤きざみのり ②ごはん ③ワカメスープ	10日 ④ミックスがじゃ豆 ②バターパン ③じゃがいものベーコン煮 ②ごはん ③高野豆腐の煮物	11日 ④かつおみそ ②ごはん ③高野豆腐の煮物	12日 ④さっぱりサラダ ⑤パン粉 ②黒糖パン ③マカロニグラタン風 ②ごはん ③沢煮わん	13日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ②ごはん ③沢煮わん
主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ とり肉 ワカメ ④卵そぼろ(卵) ぶた肉 ⑤のり	①牛乳 ③ウインナーソーセージ ベーコン チーズ ④大豆 きなこ	①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 高野豆腐 こん ぶ ④かつおみそ 牛乳 麦みそ	①牛乳 ③とり肉 スキムミルク チーズ ④絹あつあげ とり肉 大豆ミート 赤みそ 麦みそ	①牛乳 ③ぶた肉 ④絹あつあげ とり肉 大豆ミート 赤みそ 麦みそ
主に体の調子を整えるもの	③はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょう が ④にんじん ほうれんそう たくあん にんにく	③にんじん たまねぎ コーン しめじ アスパラガス	③にんじん こんにやく たけのこ ホウレンソウ わりぼし大根 しいたけ	③たまねぎ にんじん グリンピース ④キャベツ いんげん もやし コーン レモン果汁	③えのきたけ だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ にんじん 糸こんにやく 葉ねぎ ④にんじん 深ねぎ 枝豆 しょうが
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油 さとう ごま 卵そぼろ(油 でん粉)	②バターパン ③じゃがいも パター ④クルミアーモンド 黒さとう すりごま	②米 強化米 ③じゃがいも さとう ④油 さとう ごま	②黒糖パン ③マカロニ パター ④油 さとう ⑤パン粉 パター	②米 強化米 ③油 ④油 さとう ごま
調味料等	③酒 薄口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④鶏がらスープ 濃口しょうゆ 酒 卵そぼろ(酢 塩 豚脂 ゼラチン)	③コンソメ 塩 こしょう	③かつお節(だし) 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん ④酒 濃口しょうゆ	③ホワイトルウ コンソメ 塩 ④薄口しょうゆ 酢 こしょう	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ 酒 塩 ④みりん
エネルギーたんぱく質	小 657kcal 中 806kcal 小 26.5g 中 32.9g	小 659kcal 中 886kcal 小 25.0g 中 32.5g	小 637kcal 中 785kcal 小 30.6g 中 37.5g	小 633kcal 中 808kcal 小 26.5g 中 34.0g	小 610kcal 中 745kcal 小 23.8g 中 29.4g
献立	16日 ④セサミサラダ ②ごはん ③豆まめカレー	17日 ④ぎょうざ ⑤野菜のナムル (小1個 中2個) ②アップルパン ③肉みそラーメン ②ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	18日 ④クルミと小魚の佃煮 ②ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	19日 ④白身魚フライ ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②バーガーパン ③ジュリアンスープ ②ごはん ③親子どんの具	20日 ④たけのこサラダ ②ごはん ③親子どんの具
主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③とり肉 大豆ミート 大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト	①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ④ぶた肉 とり肉 大豆粉	①牛乳 ③とり肉 中あげ ちくわ ④煮干し(カタクチイワシ)	①牛乳 ③ベーコン ④ホキ ⑥大豆粉 植物性たん白	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご スキムミルク ④ひじき
主に体の調子を整えるもの	③たまねぎ にんじん 枝豆 りんごピューレ にんにく ④きゅうり にんじん キャベツ コーン	③にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベ ツ コーン にら しょうが にんにく ④キャベツ に ら	③しょうが こんにやく かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	③たまねぎ キャベツ にんじん セロリ ⑤キャベツ ⑥レモン果汁 こんにやく製粉 たまねぎ パセリ	③たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ ④キャベツ たけのこ きゅうり コーン にんじん
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④すりごま ごま さとう	②アップルパン ③スパゲッティ 油 ごま ④小麦粉 でん粉 さとう 油 ⑤さとう ごま油 ごま すりごま	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう でん粉 ④クルミ さとう 水あめ	②バーガーパン ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 でん粉 油 ⑥油 水あめ さとう	②米 強化米 ③油 ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油
調味料等	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ 酢	③鶏ガラスープ 中華だし 塩 こしょう ④しょうゆ 塩 酢 ⑤薄口しょうゆ 酢 塩 ラー油	③酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ④みりん 濃口しょうゆ	③鶏がらスープ チキンブイヨン 薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④塩 ⑥酢 塩	③かつお節(だし) 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④酢 薄口しょうゆ 塩
エネルギーたんぱく質	小 683kcal 中 846kcal 小 25.7g 中 32.0g	小 582kcal 中 785kcal 小 23.5g 中 29.9g	小 694kcal 中 837kcal 小 26.8g 中 32.2g	小 601kcal 中 712kcal 小 25.5g 中 29.2g	小 614kcal 中 757kcal 小 30.2g 中 37.8g
献立	23日 ④ホイコーロー ②ごはん ③中華コーンスープ	24日 ④甘夏のハニーレモン ②ミルクパン ③ポークビーンズ ②ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	25日 ④かつお腹皮とポテトのごまがらめ ②ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	26日 ④ひじきとナッツのサラダ ⑤チョコレートジャム ②コッペパン ③カレーうどん ②ごはん ③えび団子スープ	27日 ④豚キムチごはんの具 ⑤アセロラミルク ②ごはん ③えび団子スープ
主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③ベーコン たまご ④ぶた肉	①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とうふ わかめ 麦みそ ④かつお腹皮	①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ ④ひじき ⑤全粉乳 大豆粉	①牛乳 ③えび団子(えび たら ホキ 大豆たん白) ④ぶた肉 ⑤豆乳加工品
主に体の調子を整えるもの	③たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ えのきたけ クリームコーン ④キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	③にんじん たまねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④甘夏みかん缶 バイン缶 みかん缶 レモン果汁	③えのきたけ にんじん たまねぎ 深ねぎ だいこん	③にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ ④にんじん キャベツ きゅうり コーン	③えび団子(たまねぎ) はくさい にんじん たまねぎ ホウレンソウ しいたけ もやし ④白果キムチ漬け ④にんじん 枝豆 にんにく しょうが ⑤アセロラ果汁
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 ごま油 でん粉 ④さとう でん粉 油	②ミルクパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ はちみつ さとう	②米 強化米 ④じゃがいも 油 さとう 水あめ すりごま でん粉	②コッペパン ③うどん でん粉 油 ④アーモンド 油 はちみつ さとう ⑤油 さとう カカオマス ココアパウダー	②米 強化米 ③えび団子(でん粉 豚脂 さとう) じゃがいも ④油 ⑤さとう 水あめ 油 でん粉
調味料等	③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豆板醤 酒 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 豆板醤	③ビーフシチュールウ ケチャップ 濃口しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう	③かつお節(だし) ④薄口しょうゆ 酒 塩	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ みりん カレ ー粉 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう ⑤塩	③えび団子(ホタテエキス 塩) 鶏ガラスー プ チキンブイヨン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう ④酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ⑤塩
エネルギーたんぱく質	小 615kcal 中 742kcal 小 25.1g 中 30.3g	小 648kcal 中 853kcal 小 25.6g 中 34.4g	小 654kcal 中 793kcal 小 26.1g 中 31.2g	小 636kcal 中 784 kcal 小 22.6g 中 28.5g	小 602kcal 中 731kcal 小 24.4g 中 30.2g

献立	30日 ④かぼちゃひき肉フライ ⑥きざみのり ⑤鶏飯の具 ②ごはん ③鶏飯のスープ
主に体つくるものになるもの	①牛乳 ④ぶた肉 大豆たん白 ⑤とり肉 鶏卵(たまご) ⑥のり
主に体の調子を整えるもの	③深ねぎ ④かぼちゃ たまねぎ ⑤にんじん しいたけ きぬさや つば漬け
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ④さとう 油 でん粉 パン粉 小麦粉 ⑤鶏卵(さとう 油 でん粉) 油 さとう
調味料等	③鶏がらスープ 薄口しょうゆ 酒みりん 塩 ④ウスターソース しょうゆ ⑤薄口しょうゆ 塩 酒みりん 鶏卵(酢 塩)
エネルギーたんぱく質	小 652kcal 中 817kcal 小 25.9g 中 31.4g

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

6月の平均栄養量	
エネルギー	小 638Kcal 中 793Kcal
たんぱく質	小 26.4g 中 32.8g
脂 質	小 27.8% 中 26.3%
(エネルギーに対して)	
食中毒予防の3原則 増やさない やっつける	

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。