

6月 給食献立表

令和7年
給食回数21回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おにも肉・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おにも体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おにも働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
2	月	パイタンラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なんと	牛乳	チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	めん		
		ぎょうざのあまずあんかけ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	
		いとかんてんのサラダ	まぐろあぶらづけ	いとかんてん	とうみょう	きゅうり コーン		ドレッシング	
3	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ	ひきにく	牛乳	トマト	たまねぎ たまごたけ	ごはん さとう	あぶら	
		ちようちょパスタのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	
		若竹汁	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ			
4	水	ごはん 牛乳 こんぶあえ		牛乳 こんぶ		きゅうり キャベツ	ごはん	ごまあぶら	歯と口の健康週間
		たこと大豆のかおりあげ	たこ だいず	あおのり			かたくりこ	あぶら	
		高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく たまご はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
5	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮	いわし	牛乳		うめ	ごはん さとう		かみごたえのある食べ物、歯のちとなるカルシウムの多い食べ物、カルシウムの吸収を助ける食べ物がたくさん出ます。
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		筑前煮 あじさいゼリー	とりにく うずらたまご あつあげ		にんじん	たけのこ こんにやく ごぼう しいたけ えだまめ ぶどうジュース	さとう ゼリー	あぶら	
6	金	ひじきごはん 牛乳	とりにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん		むぎごはん さとう		
		しらすのかきあげ	だいず	しらす	かぼちゃ みつば	コーン	こむぎこ	あぶら	
		骨太みそ汁	みそ あつあげ	わかめ 牛乳	こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ			
9	月	ピラフ 牛乳 しゅわしゅわゼリーポンチ	えび いか	牛乳	ピーマン パプリカ	にんにく たまねぎ	むぎごはん ゼリー サイダー	オリブあぶら	
		かぼちゃのチーズ焼き	ハム	チーズ	かぼちゃ アスパラガス			マヨネーズ	
		豆乳コーンスープ	ベーコン とうにゅう		パセリ	たまねぎ コーン	しろいんげんまめ		
10	火	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター	ししゃも	牛乳 あおき			ごはん こむぎこ	あぶら	
		かみかみサラダ		しらす	こまつな	きりぼしだいこん コーン	さとう	ごま	
		豚汁 れいとうみかん	ぶたにく みそ		にんじん	えのきたけ こんにやく ごぼう ねぎ みかん	じゃがいも しろいんげんまめ		
11	水	サンドロールパン 牛乳 ベジウインナー	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ	サンドロールパン		
		やきそば	ぶたにく いか	あおのり	ピーマン にんじん	キャベツ しょうが	やきそば	あぶら	
		ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		コーン きゅうり		ドレッシング	
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豚肉とキャベツのみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン	キャベツ もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	
		たまふ汁 キャロットケーキ	かまぼこ とうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ	ふ こむぎこ	バター	
13	金	ハヤシライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ たまごたけ	むぎごはん こむぎこ	あぶら バター	
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
		ヨーグルト			ヨーグルト				
16	月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳 あおのり			ごはん こむぎこ	あぶら	
		きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま	
		かきたまじる	たまご		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ	かたくりこ		
17	火	ごはん 牛乳 はるまき	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	ごはん こむぎこ	あぶら	
		うましおキャベツ		しらす		もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	
		マーボーなす	ひきにく だいず みそ			なす ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
18	水	カレーうどん 牛乳	とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	しらたまうどん ルウ		
		たまごやき	たまご ウインナー		ほうれんそう	えだまめ	さとう	あぶら	
		あかしそあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり			
19	木	ごはん 牛乳 めひかりフライ	めひかり	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら	あいちを食べる学校給食の日(緑農業野菜給食)
		きゅうりのかおりづけ				きゅうり キャベツ		ごまあぶら	
		地元野菜のみそ汁 蒲郡みかんゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	あおねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ みかん	じゃがいも しろいんげんまめ		
20	金	ビビンバ 牛乳	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	8年なし
		わかめスープ		わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	はるさめ		
		杏仁豆腐		牛乳		もも バイン レモン	さとう ゼリーのものと		
23	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き	さば みそ	牛乳			ごはん さとう		
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう		
		揚げじゃがのそぼろ煮	とりにく はんぺん		にんじん	たけのこ えだまめ	じゃがいも かたくりこ	あぶら	
24	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		5年なし
		ほうれん草のキッシュ	ベーコン とうにゅう たまご	チーズ クリーム	ほうれんそう かぼちゃ	しめじ		あぶら	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまごたけ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
25	水	ごはん 牛乳 カレイフライ	カレイ	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら	5年なし
		野菜とたまごのあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	ごま あぶら	
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ いとこんにやく	じゃがいも さとう		
26	木	カレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん ルウ じゃがいも	あぶら	
		春雨サラダ	ハム	わかめ		キャベツ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		メロン				メロン			
27	金	ごはん 牛乳 たくあんあえ		牛乳		キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん		
		揚げどりのごまがらめ	とりにく				さとう かたくりこ	あぶら ごま	
		なめこ汁	みそ	わかめ	ほうれんそう	だいこん たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		
30	月	ごはん 牛乳 和風コロッケ		牛乳	にんじん	れんこん	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	
		十六ささげのあえもの	みそ		じゅうろくささげ		さとう	ごま	
		大豆のいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん	こんにやく コーン	さとう		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー629kcal、たんぱく質15.5%、脂質28.8%

後期課程：エネルギー800kcal、たんぱく質14.6%、脂質26.0%