



令和7年度

# 6月 学校給食予定献立表



HP

Instagram



山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料				栄養価		家庭でとりたい食品		
		主食	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
				1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 (カルシウムなど) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 ビタミン・無機質 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 炭水化物 米 パン めん いも・砂糖	6群 脂質 種実類 油脂類		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校 中学校
2	月	ごはん	あつや たまご厚焼き卵 から ピリ辛きゅうり だんごじる 団子汁	たまご	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり	砂糖 でんぶん 米	油 ごま油	581 22.2	701 25.6	くだもの
3	火	ごはん	チンジャオロースー すいぎょうざ 水餃子スープ	牛肉 水餃子 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ にんにく しょうが 黄ピーマン	砂糖 でんぶん 米	ごま油	562 24.5	701 29.7	乳製品
【歯と口の健康週間】6月4日(水)～6月10日(火) カルシウムやビタミンDの多い食品や、噛み応えのある食品を多く取り入れています(太字と下線で示しています)。ひと口30回を目安に、しっかり噛んで食べましょう。												
4	水	米粉パン いちごジャム	れんこんコロッケ ミネストローネ オレンジ	ベーコン 大豆 牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん パセリ トマト	れんこん たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 マカロン じゃがいも パン いちごジャム		632 21.5	741 25.0	たまご
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。												
5	木	ごはん	生揚げのそぼろ煮 きりぼ ばいじんあます 切干大根の旨酢あえ	生揚げ 豚ひき肉 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	しらたき 砂糖 さいいも	油 米 ごま		579 22.7	722 27.8	かいそう
【ラッキーにんじんの日】今日のクリームシチューには、星形のにんじんが隠れています。見つけられたらラッキー！良いことが起きるかもしれません。ぜひ皆さんで探してみてください！												
6	金	米粉パン りんごジャム	白身魚のクリームシチュー☆ かい 海そうサラダ	たら ベーコン 鶏ささみ水煮	生乳 わかめ 茎わかめ 昆布	にんじん☆ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン りんごジャム	油 かんきつ ドレッシング		583 25.1	713 30.0	種実類
9	月	むぎ 麦ごはん	ゴロゴロ野菜カレー じゃこサラダ	豚肉 しらす干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん しょうが にんにく	じゃがいも 米 麦	油 砂糖		585 21.3	728 25.7	乳製品
10	火	ゆかりごはん	ちくげんに 筑前煮 こまつな 小松菜のアーモンドあえ	鶏肉 生揚げ 平天 ローズハム	生乳 赤しそ	にんじん さやいんげん たまねぎ	こんにゃく 砂糖 さいいも 米	油 アーモンド		570 24.8	707 30.1	たまご
11	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン スライスチーズ	トマトハンバーグ ゆでキャベツ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉	スライスチーズ 牛乳	トマト キャベツ	砂糖 でんぶん パン	油 じゃがいも		664 32.6	749 36.2	さかな
12	木	ごはん	いわしの梅煮 ミニトマト ふたじる 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 赤しそ	ミニトマト にんじん ねぎ	砂糖 でんぶん 米	油 さつまいも こんにゃく		578 25.7	721 31.3	種実類
13	金	米粉パン レーズンクリーム	ブロッコリーと卵の中巻炒め フォー	たまご 豚肉 焼き豚	牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ	砂糖 パン レーズンクリーム フォー	油		599 25.4	705 30.3	いも類
【地場産給食週間】6月16日(月)～20日(金) 市内や山口県内でとれた食材をたくさん使った給食を実施します。ふるさとの味、旬の味を楽しみましょう。												
16	月	ひじきごはん	ゆずきちるあじのねぎ三味ソースかけ けんさんとり 県産鶏だんごの豆乳みそ汁	あじ 油揚げ チキンボール 豆乳 みそ	ねぎ にんじん	たまねぎ ゆずきち たまねぎ だいこん	砂糖 でんぶん 米 砂糖	油		611 25.3	760 30.8	くだもの
17	火	ごはん	まーぼーだいこん 麻婆大根 香味あえ お茶目な大豆 洋風いり豆腐	豚ひき肉 豆腐 みそ まぐろ水煮 大豆 牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ にんにく きくらげ キャベツ もやし しょうが	砂糖 でんぶん ごま油 砂糖 米		568 25.8	703 31.3	乳製品	
18	水	米粉パン 県産ぼんかんジャム	たまごスープ	ウインナー 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ	砂糖 パン ぼんかんジャム じゃがいも	油		587 27.3	702 33.1	やさい
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。												
19	木	ごはん	ごもく 五目うどん しらすそぼろ けんさんとり 県産りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが たまねぎ	うどん 砂糖 米 りんごゼリー	油		591 27.0	719 33.2	いも類
20	金	とうりゅう 豆乳パン	とりにく 鶏肉のトマト煮 なつみかんサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖	油 砂糖		580 26.0	700 31.6	たまご
23	月	ごはん おむすびのり 1食ツナマヨネーズ	にく 肉じゃが くろ 黒ごまドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ まぐろ水煮	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ じゃがいも しらたき 砂糖	油 米 マヨネーズ 黒ごまドレッシング		599 23.0	729 27.9	やさい
24	火	ごはん	ピビンバ トックスープ 冷凍みかん	牛肉 たまご 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	砂糖 たけのこ たまねぎ みかん	ごま ごま油 ごま油 米		578 24.5	709 29.7	さかな
25	水	米粉パン ブルーベリージャム	ミートスパゲッティ コーンサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム水煮	砂糖 スパゲッティ パン ブルーベリージャム	油		633 24.8	772 30.1	かいそう
26	木	ごはん	さばのホイル焼き よしのじる 吉野汁	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	砂糖 米	油 でんぶん		573 27.7	704 33.4	くだもの
27	金	ナン	ドライカレー モロヘイヤスープ ヨーグルト	大豆ミート 豚ひき肉 大豆 レンズまめ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく モロヘイヤ にんじん たまねぎ キャベツ	砂糖 じゃがいも ナン	油		585 30.0	717 36.6	さかな
【佃煮の日】6月29日は佃煮の日です。佃煮は佃島という地名に由来しています。保存の利くように小魚を煮込んだ小魚煮を作っており、その小魚を地名にちなんで「佃煮」として売り出したのが始まりといわれています。												
30	月	ごはん 茎わかめ佃煮	チキンチキンごぼう 豆腐 油揚げ みそ	鶏肉 牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖 でんぶん 米	油		645 22.9	802 27.7	種実類

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。  
★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。  
★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

