



# 令和7年6月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

| 日           | 曜 | こ                  | ん   | だ     | て   | おもなざいりょう  |                           |                               |                               |   |                          |                    |           |
|-------------|---|--------------------|-----|-------|-----|---|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------|--------------------|-----------|
|             |   |                    |     |       |     | 赤:おもに体をつくるものになる   |                           | 緑:おもに体の調子を整えるものになる            |                               | 黄:おもにエネルギーのものになる                                    |                          |                    |           |
|             |   |                    |     |       |     | 1群  | 2群                        | 3群                            | 4群                            | 5群  | 6群                       |                    |           |
| 魚・肉・卵・豆・豆製品 |   | 牛乳・乳製品・小魚・海藻       |     | 緑黄色野菜 |     | 淡色野菜・果物・きのこ   |                           | 米・パン・めん・いも・砂糖                 |                               | 油脂・種実   |                          |                    |           |
| 2           | 月 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | はっぼうさい<br>かいそうサラダ   | ぶたにく えび いか かまぼこ<br>ツナ     | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう              | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん           | にんにくしょうが キャベツ たまねぎ<br>きくらげ たけのこ もやし<br>とうもろこし きゅうり  | こめ<br>さとう でんぶん<br>さとう    |                    |           |
| 3           | 火 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | ビビンバ<br>フルーツポンチ   | ぎゅうにく                     | ぎゅうにゅう                        | にんじん ほうれんそう                   | しょうが にんにく しろねぎ もやし<br>みかん おとうろく バイナップル              | こめ<br>さとう                | ごまあぶらごま            |           |
| 4           | 水 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | かみかみ献立(4日~10日 歯と口の健康週間)<br>チキンチキンごぼう<br>はるさめスープ           | ぶたにく<br>ぶたにく              | ぎゅうにゅう                        | にんじん いら                       | ごぼう グリンピース<br>しょうが にんにく たまねぎ                        | こめ<br>でんぶん さとう<br>はるさめ   | あぶら<br>ごまあぶら       |           |
| 5           | 木 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | だいずのいそに<br>パリパリサラダ<br>こざかなアーモンド                           | だいず とりにく あげはん             | ぎゅうにゅう<br>ひじき                 | にんじん さやいんげん<br>にんじん           | たまねぎ こんにやく<br>キャベツ きゅうり たくあん                        | こめ<br>じゃがいも さとう<br>さとう   | ごまあぶら              | こざかなアーモンド |
| 6           | 金 | わかめごはん             | ごはん | ごはん   | ごはん | やきししゃも<br>れんこんとぶたにくのいためもの<br>いなかじる                        | ぶたにく<br>なまあげ あぶらあげ みそ     | ぎゅうにゅうわかめ<br>ししゃも             | いら                            | しょうが にんにく れんこん たくあん<br>たまねぎ ごぼう                     | こめ<br>さとう                | ごまあぶら              |           |
| 9           | 月 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | 地場産物週間(9日~13日)<br>こいわしのからあげ<br>さつぱりうめきゅう<br>とうふとわかめのみそしる  | ぶたにく<br>かつおぶし<br>とうふ みそ   | ぎゅうにゅう<br>こいわし<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん ねぎ                       | たまねぎ えのきたけ  | こめ                       | あぶら<br>オリーブオイル ごま  |           |
| 10          | 火 | むぎごはん              | ごはん | ごはん   | ごはん | おいしい江田島の日<br>もりもりマーボーどんぶり<br>えたじまじゃこきゅう<br>ひろしまけんさんレモンゼリー | ぶたにく とうふ みそ               | ぎゅうにゅう                        | にんじん トマト ねぎ                   | にんにくしょうが しいたけ たまねぎ スズキーニ<br>きゅうり                    | こめ むぎ<br>さとう でんぶん<br>さとう | ごまあぶらごま            |           |
| 11          | 水 | こがた<br>バターパン       | ごはん | ごはん   | ごはん | やきうどん<br>スパイシーまめ  | ぶたにく あげはん<br>だいず          | ぎゅうにゅう                        | にんじん ねぎ                       | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ                                 | こめ<br>さとう                | ごまあぶら              |           |
| 12          | 木 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | かつおのナッツみそがらめ<br>きくらげスープ                                   | かつお みそ<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう                        | にんじん ねぎ                       | たまねぎ きくらげ   | こめ<br>さとう                | あぶら アーモンド<br>ごまあぶら |           |
| 13          | 金 | こくとうパン             | ごはん | ごはん   | ごはん | とりにくのマーマレードやき<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ                       | とりにく                      | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>にんじん ほうれんそう           | にんにく マーマレード<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんにく たまねぎ キャベツ   | こくとうパン<br>さとう            | あぶら<br>あぶら         |           |
| 16          | 月 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | あつあげのちゅうかに<br>きゅうりのナムル                                    | ぶたにく なまあげ<br>ハム           | ぎゅうにゅう                        | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん           | たまねぎ しいたけ にんにくしょうが<br>きゅうり                          | こめ<br>さとう でんぶん<br>さとう    | あぶら<br>ごまあぶらごま     |           |
| 17          | 火 | げんまいごはん            | ごはん | ごはん   | ごはん | 食育の日<br>あじのなんばんづけ<br>ミニトマト<br>じゃがいものみそしる                  | あじ<br>あぶらあげ とうふ みそ        | ぎゅうにゅう                        | にんじん ピーマン<br>ミニトマト<br>にんじん ねぎ | たまねぎ きいろピーマン<br>たまねぎ                                | こめ げんまい<br>さとう           | あぶら                |           |
| 18          | 水 | しんしょうがの<br>たきこみごはん | ごはん | ごはん   | ごはん | とりにくのうめだれ<br>ゆでやさい<br>とうがんのスープ<br>あじさいゼリー                 | あぶらあげ<br>とりにく<br>ひよこまめ    | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>にんじん ねぎ               | しんしょうが<br>うめ<br>キャベツ<br>とうがん しいたけ                   | こめ<br>さとう                | ごまあぶら              |           |
| 19          | 木 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | おやこに<br>やさいとちくわのごまあえ                                      | とりにく とうふ あげはん たまご<br>ちくわ  | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>ごまつな にんじん             | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ もやし                             | こめ<br>じゃがいも さとう<br>さとう   | あぶら<br>ごま          |           |
| 20          | 金 | むぎごはん              | ごはん | ごはん   | ごはん | なすとひきにくのカレー<br>コーンサラダ                                     | ぎゅうにく                     | ぎゅうにゅう                        | にんじん ピーマン<br>ごまつな にんじん        | にんにくしょうが たまねぎ なす<br>キャベツ とうもろこし                     | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう    | あぶら                |           |
| 23          | 月 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | とりにくのBBQソース<br>ゆでやさい<br>かきたまじる                            | とりにく<br>たまご               | ぎゅうにゅう                        | にんじん ねぎ                       | しょうが にんにく すりおろしりんご<br>キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ しいたけ       | こめ<br>さとう<br>でんぶん        |                    |           |
| 24          | 火 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | スタミナどんぶり<br>ひじきとえだまめのサラダ                                  | ぶたにく ちくわ<br>ハム ツナ         | ぎゅうにゅう<br>ひじき                 | にんじん いら<br>にんじん チンゲンサイ        | にんにくしょうが たまねぎ キャベツ こんにやく<br>えだまめ                    | こめ<br>さとう                | ごまあぶら<br>ごま ごまあぶら  |           |
| 25          | 水 | ちゅうかめん             | ごはん | ごはん   | ごはん | しょうゆラーメン<br>あつあげのごもくに<br>げんきヨーグルト                         | ぶたにく<br>とりにく なまあげ だいず ちくわ | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>ヨーグルト        | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん           | しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ<br>しょうが ごぼう たけのこ えだまめ こんにやく | ちゅうかめん<br>さとう            | あぶら                |           |
| 26          | 木 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | さばのねぎしょうゆかけ<br>きゅうりのゆかりあえ<br>なすのみそしる                      | さば<br>あぶらあげ みそ            | ぎゅうにゅう                        | ねぎ<br>かぼちゃ にんじん ねぎ            | しょうが にんにく<br>きゅうり<br>なす たまねぎ                        | こめ<br>さとう                | ごまあぶら              |           |
| 27          | 金 | バーガーパン             | ごはん | ごはん   | ごはん | とりのてりやき<br>ゆでやさい<br>シーフードチャウダー                            | とりにく<br>いか えび             | ぎゅうにゅう                        | にんじん                          | キャベツ<br>たまねぎ しめじ グリンピース                             | こめ<br>ごまごこ さとう でんぶん      | あぶら                | バター       |
| 30          | 月 | ごはん                | ごはん | ごはん   | ごはん | ちくわのいそべあげ<br>ツナサラダ<br>とりにくのすまじる                           | ちくわ<br>ツナ<br>とりにく         | ぎゅうにゅう<br>あおのり                | にんじん ねぎ                       | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ              | こめ<br>ごまごこ<br>さとう        | あぶら<br>ごまあぶら       |           |

※材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

### 【今月の栄養摂取基準値】

|     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |
|-----|-------------|----------|-------|-----|-------------|----------|-------|
| 小学校 | 613         | 26.5     | 1.9   | 中学校 | 753         | 32.0     | 2.6   |

10日「おいしい江田島の日」

江田島で作られた食べ物を  
たっぷり使った献立です。



毎月19日は食育の日  
旬の食材

・あじ ・しんたまねぎ  
・しんじゃがいも ・トマト