

令和7年 6月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ーン	
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)		
2月	ごはん ぎゅうにゅう にらまじゅう(1・2・2) キムチいため はるさめスープ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にら はくさいキムチ ねぎ にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう しいたけ	幼小中	450 606 743	17.7 22.7 26.2	14.7 18.7 20.3	1.6 2.2 2.6	
3火	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フロccoliーサラダ つぼづけ	こめ あぶら ルウ パター ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく レバー だいず	しょうが にんにく どうもろこし グリーンピース フロccoliー にんじん たまねぎ つぼづけ	幼小中	506 631 810	19.8 23.5 29.0	18.2 20.8 25.0	2.4 2.9 3.7	○
4水	ごはん ぎゅうにゅう いかメンチカツ ナムル かきたまスープ	こめ かたくりこ パンこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご とうふ	こまつな にんじん ねぎ えのきたけ きくらげ もやし	幼小中	507 614 806	21.3 24.3 30.8	18.6 21.0 25.4	1.7 2.0 2.6	
5木	ごはん ぎゅうにゅう あかうのいちやぼし きんぴら のっぺいじる りんごのかんてんゼリー	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう さといも ごまあぶら とりにく とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ だいこん	幼小中	506 620 783	24.6 29.6 36.0	15.2 17.0 19.6	1.3 1.5 1.9	
6金	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう フィレオチキン わかめサラダ コーンスープ	パン チョコクリーム こむぎこ あぶら パター ごま ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん だいこん こんにゃく どうもろこし たまねぎ パセリ	幼小中	553 636 797	22.2 24.3 29.6	20.8 23.4 28.2	2.3 2.8 3.6	○
9月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに ひじきサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こんにゃく さやいんげん きゅうり どうもろこし しょうが にんにく	幼小中	511 617 783	22.5 26.2 31.8	17.1 19.5 22.9	1.4 1.7 2.1	
10火	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき なばなのごまあえ こんさいスープ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ベーコン	なばな キャベツ れんこん にんじん たまねぎ もやし だいこん だいこんぼ	幼小中	488 607 772	20.9 24.9 29.8	18.5 21.2 24.6	1.8 2.2 2.7	
11水	はちみつパン ぎゅうにゅう オムレットマトソースかけ キャベツソテー チンゲンサイのスープ	パン さとう バター なまクリーム あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ウィナー とりにく なんと	たまねぎ トマト キャベツ どうもろこし にんじん エリンギ チンゲンサイ	幼小中	521 604 783	21.1 23.9 30.1	23.0 25.1 32.2	2.1 2.5 3.4	
12木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かみかみサラダ あおのりこざかな	こめ ルウ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく こざかな	たまねぎ にんじん トマト にんにく ごぼう どうもろこし れんこん きゅうり りんご	幼小中	534 656 844	20.7 24.3 29.5	20.4 23.4 28.0	2.2 2.7 3.3	○
13金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレー-たつたあげ ぶたにくとひじきのおかか だいこんのみそしる	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし かつおぶし みそ ひじき とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	幼小中	495 603 779	22.8 25.7 32.2	19.8 22.3 26.8	1.4 1.7 2.1	
16月	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ なまあげのちゅうかに アセロラゼリー	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なまあげ	だいこん えのきたけ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	幼小中	557 653 821	21.5 24.5 29.5	21.7 23.1 27.2	1.5 1.7 2.1	
17火	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ おひたし とんじる	こめ パンこ さといも あぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	幼小中	501 626 806	22.9 27.9 34.6	16.8 19.0 22.7	1.4 1.7 2.2	
18水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウィナーケチャップかけ えだまめサラダ パンブキンポターージュ	パン さとう ルウ ドレッシング パター なまクリーム	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく	えだまめ どうもろこし キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ	幼小中	550 630 805	21.7 24.5 30.4	25.2 27.3 33.9	2.0 2.3 3.0	○
19木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご だいずのいそに けんちんじる オレンジ	こめ あぶら さとう あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき たまご とりにく さつまあげ とうふ	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ さやいんげん オレンジ	幼小中	512 609 752	23.1 26.4 31.0	16.6 17.7 19.6	1.7 1.9 2.3	
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが どうもろこし こんにゃく きゅうり ぶくじんづけ りんご	幼小中	515 639 862	18.2 22.0 27.4	17.4 20.0 23.9	2.7 3.3 4.2	○
23月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ ぶたにくとこんさいのうまに ヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく なまあげ ヨーグルト	にんにく にんじん だいこん こんにゃく しいたけ さやいんげん レモン	幼小中	580 684 879	27.7 30.5 38.2	21.6 23.3 28.6	2.0 2.4 3.1	
24火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎソースかけ いそあえ たまねぎのみそしる	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とうふ のり あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	幼小中	522 623 801	23.5 26.3 32.6	21.2 23.0 27.4	2.0 2.4 3.1	
25水	たてやまきくらげどん(ごはん・ちゅうかあんかけ) ぎょうざ(1・2・2) ぎゅうにゅう はるさめサラダ	こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ かまぼこ	にんじん たけのこ もやし きくらげ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ しょうが	幼小中	481 631 787	19.0 23.8 28.3	16.1 20.0 22.4	1.3 1.7 2.1	○
26木	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ とりにくとこんにゃくのにももの せんぎりたくあん	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく みそ	にんじん しょうが こまつな ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ たくあん	幼小中	565 663 871	24.1 27.2 34.6	22.4 23.5 29.3	2.0 2.3 3.0	
27金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ ポテトリヨネース フルーツポンチ	パン さとう あぶら パター じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ウィナー ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース どうもろこし マッシュルーム パイン もも アロエ レモン	幼小中	626 721 926	24.0 26.3 33.0	24.0 26.3 32.2	2.7 3.0 3.6	○
30月	ごはん ぎゅうにゅう いかスタミナやき ならいため マーボーとうふ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	にんじん しょうが こまつな しめじ キャベツ もやし にら たけのこ たまねぎ にんにく	幼小中	484 604 776	25.8 31.0 38.0	16.5 18.7 22.0	1.7 2.1 2.6	

6月分の給食費の振替日は6月30日(月)です。

\*都合により、献立を変更することがあります。

6月は食育月間です

学校給食  
摂取基準

13日「県民の日給食」  
館山で作られた「鯉節」や、  
千葉県産の「いわし」などを使用した献立です。  
千葉の恵みに感謝していただきましょう☆

25日「館山きくらげ丼」  
コリコリ食感の「館山産きくらげ」が入った  
中華あんかけを出します!  
ごはんの上にかけて、中華丼にして食べてください。

ななめの文字はカミカミメニューです!  
よくかんで食べると、食べすぎを防ぎます。