

令和7年度



6月学校給食予定献立表



安曇野市中部学校給食センター

今月の給食目標

手洗い・身支度をしっかりして、安全で衛生的な食事をしよう

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他		あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
					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	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
2月	ごはん	牛乳	厚揚げの野菜あんかけ じゃがいものきんぴら えび団子汁		なまあげ ぶたにく さつまあげ えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら しろいりごま	593 24.7 18.7 2.3	kcal g g g	745 30.6 22.4 3.2	kcal g g g	安曇野産大豆を使ってつくられた厚揚げです。この日はたまねぎ、パブリカを使った野菜あんかけでいただきます。	
3火	ごはん	牛乳	いなだの照り焼き 枝豆とささみのおひたし 豚汁		いなだ ささみ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	589 29.6 20.8 1.9	kcal g g g	739 37.4 25.6 2.4	kcal g g g	明科中 アルプス 食中毒予防の3つのポイントは、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。まずはせっけんを使ったていねいな手洗いで、食中毒菌をつけないようにしましょう。	
4水	あか 赤しそ ごはん	牛乳	メンチカツ ごまあえ たまねぎのみそ汁		メンチカツ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら しろねりごま しろすりごま	615 22.4 22.0 2.7	kcal g g g	756 26.5 26.0 3.4	kcal g g g	6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。	
5木	こくろう 黒糖パン	牛乳	チキンとパンネのクリーム煮 ツナコーンサラダ 野菜のスープ		とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ごまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん とうもろこし セロリー はくさい エリンギ	こくとうパン こめこ マカロニ	バター あぶら	614 28.0 22.9 3.1	kcal g g g	770 34.8 27.5 4.0	kcal g g g	 よくかんで食べると体によい働きがたくさんあります。唾液がたくさんでて、食べ物の味がよくわかるようになったり、むし歯予防にも役立ったりします。	
6金	ごはん	牛乳	こだま小玉すいか 福神漬あえ キーマカレー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	かくじんづけ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご こだますいか	こめ	あぶら	640 26.1 18.0 2.0	kcal g g g	798 32.1 21.0 2.6	kcal g g g	豊科北小6年 すいかは熱帯アフリカの原産です。スイカにはカロテンやリコピンという体により成分が含まれています。	
9月	ごはん	牛乳	ひじき入り卵焼き かぼちゃのツナあえ すきやき風汁 いもけんぴ小魚		たまごやき ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし ひじき	かぼちゃ にんじん	きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう しらたき さつまいも	あぶら	619 29.9 20.6 1.8	kcal g g g	765 36.1 24.0 2.3	kcal g g g	いもけんぴ小魚は、よくかんで食べてみてください。よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。	
10火	ごはん	牛乳	いわしの和風マリネ 海藻サラダ ごまみそ汁		いわし みそ	ぎゅうにゅう かいそう	あかパブリカ にんじん	たまねぎ きパブリカ キャベツ きゅうり ごぼう しめじ ながねぎ	こめ でんぶん こめこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら しろねりごま	582 22.0 18.2 2.0	kcal g g g	719 26.0 21.2 2.5	kcal g g g	いわしは魚へんに「弱」と書きますが、これは、他の魚に食べられやすく、水からあげるとすぐに弱るから「弱し」が変化したといわれています。	
11水	ラーメン	牛乳	きのこ焼売(2個) バンバンジーサラダ 塩ラーメンスープ		しゅうまい ささみ みそ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ きくらげ	ラーメン さとう	ごまあぶら しろいりごま しろねりごま あぶら	592 30.4 18.6 3.6	kcal g g g	744 38.2 22.8 4.4	kcal g g g	きのこ焼売にはえのきたけと、しめじが入っています。きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。いろいろな料理でとりたい食材ですね。	
12木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩麹焼き さつまいもとハムのサラダ ABCスープ		とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ セロリー しめじ とうもろこし	こめ さつまいも マカロニ	ノエッグマヨネーズ	646 24.2 24.7 2.1	kcal g g g	817 30.1 30.3 2.7	kcal g g g	明北小2年 試食会 安曇野産のセロリーをABCスープに使う予定です。セロリーの香りには良い効果があり、不安やいらをすずめて、食欲増進や安眠効果があるとされています。	
13金	ごはん	牛乳	そぼろ丼の具 カラフルサラダ たまごスープ		ぶたにく だいず とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかパブリカ チンゲンサイ	しょうが ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり きパブリカ たまねぎ たけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら	604 28.8 19.6 2.0	kcal g g g	752 35.2 23.1 2.7	kcal g g g	明北小2年 明南小 2.6年 安曇野産のみずみずしいきゅうりをいただきます。きゅうりは水分がとて多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。	
16月	ごはん	牛乳	マンダイのみそマヨ焼き 根菜のきんぴら 和風わんたん汁		マンダイ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	れんこん ごぼう もやし たまねぎ たけのこ しょうが	こめ こんにやく さとう ワンタン	あぶら ノエッグマヨネーズ	585 29.4 18.4 2.2	kcal g g g	728 36.9 21.8 2.9	kcal g g g	マンダイは別名アカマンボウといひます。みそと、ノンエッグマヨネーズをかけて焼きます。	

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他		あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
					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	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
17 火	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げの煮付け ハムときゃべつのサラダ 小松菜と寒天のすまし汁		ぶたにく なまあげ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	いんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん	こめ さとう	あぶら ノエッグ マヨネーズ	585 kcal 24.3 g 21.1 g 2.3 g		725 kcal 29.7 g 24.9 g 3.1 g		小松菜にはほうれん草の約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、ビタミンCや鉄などもふくまれています。	
18 水	ごはん	牛乳	にじまずのつばら揚げ 三色あえ 凍り豆腐のみそ汁 さくらんぼゼリー		にじまず ささみ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい しめじ たまねぎ	こめ さとう さくらんぼゼリー	あぶら しろいりごま	636 kcal 25.1 g 22.0 g 1.9 g		778 kcal 30.2 g 26.4 g 2.5 g	安曇野の日	安曇野市で養殖されたニジマスを加工したつばら揚げです。カリッと揚がっているのので、丸ごと食べられます。	
19 木	コッパパン	牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ 野菜スープ あんずジャム		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマトジュース ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ とうもろこし あんずジャム	コッパパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら れーブ あぶら	612 kcal 29.2 g 20.5 g 3.4 g		763 kcal 36.2 g 24.7 g 4.5 g	明北小5年 明科中1年	安曇野産大豆を使ってポークビーンズを作ります。あんずジャムは長野県産あんずを使用した、色が濃厚なジャムです。	
20 金	ごはん	牛乳	おからとしめじのハンバーグ おかかチーズあえ レタスのスープ		おから ハンバーグ かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	はくさい きゅうり セロリー たまねぎ しめじ レタス	こめ さとう		593 kcal 23.2 g 22.6 g 2.4 g		741 kcal 28.4 g 27.2 g 3.2 g	明科中1年	おからは豆腐を作る途中でできるものです。いろいろ工夫して料理に使われています。おからにはたんぱく質や食物繊維などの栄養素があります。	
23 月	ごはん	牛乳	酢豚 大根サラダ 春雨とにらのスープ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ だいこん きゅうり キャベツ はくさい ほししいたけ	こめ でんぶん こめこ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	587 kcal 26.9 g 17.0 g 2.7 g		727 kcal 32.7 g 19.8 g 3.6 g	豊科東小4年 明科中1年 豊科北中全	酢豚は下味をつけた豚肉を唐揚げにし、たまねぎ、たけのこ、しめじ、ピーマン、赤パプリカを炒めて作った甘酢の具とからめます。	
24 火	ごはん (風さやか)	牛乳	シルバーのガーリック焼き ポテトサラダ みそかみなり汁 ミントマト(小2, 中3)		くろだいち シルバー ハム とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ミニマト	きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう にんにく	こめ じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ノエッグ マヨネーズ	587 kcal 28.6 g 22.1 g 2.0 g		737 kcal 35.9 g 26.7 g 2.7 g		安曇野産の黒大豆を使い、黒豆ごはんを炊きます。黒豆はおせち料理にも使われますね。ミニトマトはよくかんで食べましょう。	
25 水	うどん	牛乳	えびいかかきあげ じゃこともやしのおひたし 五目うどん汁		えびいかかきあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ほししいたけ たまねぎ はくさい	うどん	しろいりごま	590 kcal 24.2 g 21.3 g 1.9 g		736 kcal 29.6 g 25.9 g 2.6 g	豊科東小3年	たまねぎには独特の刺激や辛み成分があります。新たなたまねぎには辛み成分が少ないため、生でもおいしく食べられます。	
26 木	コッパパン	牛乳	オムレツミートソースかけ フルーツ&ゼリー和え コーンクリームスープ		オムレツ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ いちご パイナップルシロップづけ みかんシロップづけ とうもろこし	コッパパン さとう でんぶん カットゼリー(アドゥ) カットゼリー(リンゴ) こめこ	あぶら	646 kcal 24.5 g 22.4 g 3.3 g		823 kcal 30.3 g 27.3 g 4.5 g	明北小5, 6年 明南小5年	安曇野産のいちごを使う予定です。いちごは、いちごの表面にあるつぶつぶの一つひとつが果実で、この小さな果実の中に種があります。	
27 金	ごはん (風さやか)	牛乳	豆腐のカレーそぼろ煮 海藻マヨサラダ さつま汁		ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ノエッグ マヨネーズ	597 kcal 24.5 g 20.2 g 2.3 g		743 kcal 30.0 g 24.0 g 3.2 g	明北小5年 明南小5年	豆腐は安曇野産大豆から作られたものを使用します。豚ひき肉や、たまねぎなどと炒め、カレーの風味で食べやすいそぼろ煮にします。味わってみてください。	
30 月	ごはん (風さやか)	牛乳	さばの塩焼き 春雨サラダ いももちと油揚げのみそ汁		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	こめ マロニー さとう いももち	あぶら	598 kcal 24.5 g 19.8 g 2.6 g		757 kcal 31.0 g 24.2 g 3.6 g	明北小5年 明南小5年 豊科東小5年	いももちはよくかんで食べましょう。	

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

