

令和7年度



6月学校給食予定献立表

安曇野市南部学校給食センター

今日の給食目標			清潔な食事をしよう　よくかんで食べよう												
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	給食センターより
				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	ホキのレモンソース 昆布あえ 白菜のそぼろ汁	ホキ 豚ひき肉	牛乳 昆布	小松菜 人参	レモン汁 キャベツ もやし 白菜 長ねぎ	ごはん でんぶ 米粉 さとう こんにゃく	油	562 kcal 25.1 g 18.3 g 2.6 g	701 kcal 31.2 g 21.3 g 3.3 g		6月4日～10日は… 歯と口の健康週間 です ひと口30回よくかんで食べましょう。今月の献立には豆、魚介、海そう、根菜類といったかみごたえのある食材を使用した料理を多く取り入れました。 のマークはかみごたえのある献立です。		
3火	きり込みまるパン	牛乳	ハンバーグ チーズ入りジュリエンヌサラダ ポトフ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 黄パプリカ 大根 セロリー たまねぎ	丸パン さとう じゃがいも	油	602 kcal 27.5 g 21.1 g 3.0 g	738 kcal 32.5 g 24.4 g 4.1 g				
4水	ごはん(鮎さやか)	牛乳	根菜カムカム丼の具 もやしのあえもの きゃべつのみそ汁 レモンゼリー	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	れんこん ごぼう もやし 枝豆 きゅうり たまねぎ	ごはん さとう レモンゼリー	油	597 kcal 25.4 g 19.4 g 2.2 g	740 kcal 31.3 g 22.8 g 2.9 g	虫歯予防献立			
5木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ きゅうりの香味漬け おぼろ豆腐汁	鶏肉 ゆし豆腐	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ ごぼう 大根	ごはん パン粉 薄力粉 ざらめ こんにゃく	油 ごま油	579 kcal 28.3 g 17.0 g 2.4 g	712 kcal 35.2 g 19.8 g 2.9 g	中学校部活動応援献立 豊科南小6年欠食			
6金	大豆と青菜の ごはん	牛乳	たまごや卵焼き アスパラのごまあえ さつまいものみそ汁	大豆 厚焼きたまご みそ こうや豆腐	牛乳 粉寒天	広島菜 京菜 大根菜 人参 アスパラ	もやし 白菜 たまねぎ 長ねぎ	ごはん さとう さつまいも	白ねりごま 白すりごま	574 kcal 24.4 g 17.6 g 3.1 g	703 kcal 29.6 g 20.2 g 3.9 g	豊科南中 常欠食	大豆と青菜のごはんは、一晩水につけた大豆をお米と一緒に炊き、青菜と混ぜて作ります。大豆は安曇野産です。		
9月	ごはん	牛乳	カゴカマスのみそ漬け焼き 山菜五目きんぴら 肉だんご汁 おかかふりかけ	カゴカマス 豚肉 肉だんご なると	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	ごぼう 山菜水煮 たまねぎ えのき	ごはん こんにゃく さとう	ごま油 白いりごま	615 kcal 30.7 g 20.1 g 2.9 g	766 kcal 38.2 g 23.6 g 3.6 g		わらびやぶき、竹の子などの山菜がおいしい季節です。山菜には独特の苦みがあり、冬の間、体のために込んだ老廃物をきれいにする働きがあります。		
10火	コッペパン	牛乳	パンネのクリーム煮 わかめサラダ ミネストローネ	鶏肉 糸かまぼこ ウィンナー	牛乳 生クリーム わかめ	チンゲン菜 人参 トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー 白菜	コッペパン 米粉 パンネ さとう	バター ごま油 油	628 kcal 25.6 g 24.6 g 3.4 g	790 kcal 31.3 g 29.8 g 4.6 g		ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」という意味があります。		
11水	うどん	牛乳	いかとポテトの磯風味 たくあんあえ カレーうどん汁	いか 豚肉	牛乳 あおのり	人参	たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ 長ねぎ	うどん でんぶ 米粉 クシ型ポテト さとう	油	647 kcal 29.1 g 23.0 g 2.7 g	837 kcal 36.5 g 27.6 g 3.2 g		カレーうどんは、うどんにカレー汁をかけた料理です。給食では昆布とかつお節で出汁をとってカレーうどん汁を作ります。		
12木	ごはん	牛乳	チンジャオロース 大根サラダ みそワタンスープ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ 大根 きゅうり しいたけ 白菜	ごはん さとう でんぶ わんたん	油	568 kcal 26.0 g 17.9 g 2.2 g	713 kcal 31.9 g 20.8 g 2.8 g		チンジャオロースは中国の料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りを意味します。		
13金	チキンライス	牛乳	チーズオムレツ じゃがいもとブロッコリーのサラダ はるさめスープ	鶏肉 チーズオムレツ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	たまねぎ 枝豆 とうもろこし しめじ 白菜	ごはん じゃがいも マロニー	油	566 kcal 22.1 g 18.1 g 2.7 g	706 kcal 27.0 g 20.7 g 3.5 g	豊科南小4年欠食			
16月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの煮物 じゃがいもの豆乳みそ汁 ミニマト(2個)	さば さつまいも みそ 豆乳	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜 ミニマト	たまねぎ えのき	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	油	609 kcal 29.8 g 19.7 g 2.3 g	762 kcal 36.9 g 23.2 g 3.0 g		豆乳は大豆を水にひたし、すりつぶして煮つめた汁をこしたものです。豆乳に「にがり」を入れて固めると豆腐になります。給食の豆乳は県内産大豆を使用しています。		

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		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				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 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも・ 砂糖	6群 油脂・ 種実						
17 火	ミルク ロール パン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 黒豆サラダ レタスとコーンのスープ	鶏肉 黒豆 ツナ ベーコン	牛乳	人参	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ しめじ とうもろこし	ミルクロールパン マーマレード	油	635 30.0 28.1 2.8	kcal g g g	796 37.0 34.5 3.6	kcal g g g	三郷小 4年欠食	
18 水	ごはん (かぜ 風さやか)	牛乳	厚揚げのみそ炒め のり酢あえ かぼちゃだんご汁	豚肉 厚揚げ みそ なると	牛乳 きざみのり	きぬさや 人参 小松菜	たまねぎ 白菜 もやし きゅうり 大根	ごはん こんにやく さとう でんぷん かぼちゃいももち	油	567 23.9 17.0 2.5	kcal g g g	711 29.2 19.8 3.0	kcal g g g	自分の食習慣を見直し たり、望ましい食生活を実践し るきっかけになるよう、毎年6月 に国が定めています。	
19 木	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	にじますのフライ 新たまねぎサラダ 安曇野豚菜汁 あんずゼリー	にじます かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 しらす干し	人参	キャベツ 紫たまねぎ たまねぎ きゅうり ごぼう 大根	ごはん 発芽玄米 パン粉 薄力粉 さとう あんずゼリー	白いりごま 油	610 25.6 18.7 2.0	kcal g g g	751 31.9 21.9 2.6	kcal g g g	安曇野の日 献立	19日は安曇野でとれる食材をたく さん使った「安曇野の日」です。安 曇野市は全国有数のにじますの産 地です。給食では安曇野産のにじ ますを使って フライを 作ります。
20 金	ごはん	牛乳	タコライス(ひき肉ケチャップ炒め) タコライス(トマトとチーズのサラダ) たまごスープ	豚ひき肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 人参 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 白菜	ごはん さとう でんぷん	油	590 27.8 23.2 2.7	kcal g g g	738 34.4 28.0 3.4	kcal g g g		
23 月	ゆかり ごはん	牛乳	はな花しゅうまい はるさめサラダ 油揚げのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	赤しそ 人参 小松菜	たまねぎ しいたけ とうもろこし きゅうり キャベツ えのき	ごはん さとう でんぷん しゅうまいの皮 マロニー	ごま油	587 24.8 20.1 2.5	kcal g g g	730 30.2 23.8 3.3	kcal g g g	豊科南中 欠食 三郷中 欠食	花しゅうまいは、ひき肉に刻んだ たまねぎ等をまぜて丸め、細く切っ たしゅうまいの皮をまぶして作りま す。給食センター手作りです。
24 火	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢炒め 梅香あえ 玉麩のすまし汁	鶏肉 あますいた うめか 梅香あえ たまご 玉麩	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 小松菜 人参 みつば	たまねぎ キャベツ もやし 乾燥梅 大根 しめじ	ごはん でんぷん 米粉 さとう 玉麩	油	586 24.7 20.3 2.6	kcal g g g	732 30.3 24.2 3.3	kcal g g g		梅の旬は6月です。梅のさわやかな 酸味と香りは食欲をアップさせる 効果があります。
25 水	ちゅうか 中華めん	牛乳	にらまんじゅう(2個) 華風サラダ みそラーメン汁	にらまんじゅう ささみ 豚肉 なると みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり たまねぎ もやし たけのこ 長ねぎ	中華めん	油 ラー油	566 28.7 16.5 3.1	kcal g g g	718 35.0 19.0 3.9	kcal g g g		給食の麺は、穂高の麺屋さんで 作っていただいています。中華麺 やうどん、スパゲティ等、いろい ろな麺を出しますのでお楽しみに！
26 木	ごはん	牛乳	あじの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐とにらのスープ	あじ 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん にら	たまねぎ 白菜	ごはん こんにやく じゃがいも さとう でんぷん	油	564 28.9 17.0 1.8	kcal g g g	703 35.4 19.7 2.3	kcal g g g	 BAZUMOSI_GAKOKUYUSHOKU	安曇野市学校給食センターの Instagramに行事食や調 理の様子もアップしていま す。ご覧ください。
27 金	ごはん (かぜ 風さやか)	牛乳	スパゲティサラダ メロン 豚肉ときのこのカレー	ツナ 豚肉	牛乳	人参	きゅうり とうもろこし メロン たまねぎ エリンギ しめじ	ごはん スパゲティ じゃがいも	油 フレンチドレッシング	623 21.8 21.1 1.8	kcal g g g	776 26.3 25.3 2.6	kcal g g g	三郷小 あすなる 欠食	
30 月	ごはん	牛乳	いわしのかば揚げ ハリハリ漬け なめこ汁	いわし 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参	ゆで干し大根 キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ 白菜	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油 ごま油	609 24.6 20.6 2.5	kcal g g g	758 29.7 24.2 3.0	kcal g g g		

※ 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。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要の場合はセンターまで連絡してください。

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけではなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。かむことを意識して食べましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

