



令和7年5月

碓井義務教育学校 前期課程

日付 曜日	献立名	アレルギー 表示	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	行事
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	ワンローフパン マーガリン クリームシチュー ツナサラダ	○	とりく しろいんげん ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら バター	588 24.3	
2 (金)	遠足		お楽しみに！							
7 (水)	ご飯 ジャー جان豆腐 切干大根の酢の物 パリッシュ	○	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	キャベツ だけのこ しいだけ にんにく しょうが きょうり きりぼしだいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	627 24.9	【マナーめざしの 日：正しい姿勢】
8 (木)	黒糖パン 野菜ラーメン 揚げギョーザ いんげんのごま和え	○	ぶたにく みそ ギョーザ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	キャベツ もやし コーン きくらげ	こくとうパン ちゅうかめ	あぶら ごま	538 22.5	
9 (金)	麦ご飯 さばの生煮煮 ひじきと大豆の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	○	あぶらあげ みそ さば だいず てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが しめじ にんにく	こめ もぎ じゃがいも さとう	あぶら	568 20.5	【和食の日：ま （登）】
12 (火)	ご飯 酢豚 ワンタンスープ	○	とりく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが たまねぎ だけのこ	こめ ワンタン かたくりこ さとう	あぶら	609 23.3	
13 (火)	ご飯 れんこん平つくね 磯辺煮 ブロッコリーのおかか和え	○	とりく てんぷら つくね かつおぶし	ぎゅうにゅう くわかめ ひじき	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	567 21.9	
14 (水)	ピースご飯 手羽元煮つけ ごま入り三色和え 豆腐汁	○	とうふ とりく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	グリーンピース えのき しょうが もやし	こめ もちごめ かたくりこ さとう	ごま	530 20.8	
15 (木)	メンチカツバーガー（丸パン ミンチカツ キャベツソテー） ミネストラスープ	○	とりく しろいんげん ミンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	539 22.3	
16 (金)	中華丼（ご飯） 蒸しシュウマイ 小松菜炒め	○	ぶたにく てんぷら かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	キャベツ たまねぎ だけのこ しいだけ しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	535 21.6	
19 (月)	ポークカレー（麦ご飯） フルーツジュレ（アセロラ）	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン もち	こめ もぎ じゃがいも ジュレ	あぶら	619 17.7	
20 (火)	ご飯 さんまみぞれ煮 かんぴょうの酢の物 じゃがいものみそ汁	○	とうふ あぶらあげ みそ さんま ちくわ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しめじ かんぴょう もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう		556 19.9	【かまっ子の日： じゃがいも】
21 (水)	ビビンバ（ご飯） わかめスープ 青梅ゼリー	○	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし だけのこ ぜんまい しょうが にんにく ふかねぎ たまねぎ きくらげ	こめ さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	551 20.8	【世界の料理：韓 （国）】
22 (木)	食パン りんごジャム スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ	○	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	パン ジャム スパゲティ さとう	あぶら	618 23.0	
23 (金)	ご飯 豆腐のチリソース ナムル	○	とうふ とりく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ふかねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	555 23.4	
26 (月)	麦ご飯 マーボー春雨 鶏ときゅうりの中華和え	○	ぶたにく みそ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	こめ もぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	551 20.3	
27 (火)	ご飯 野菜コロッケ もやし炒め 魚そうめん汁	○	うおそうめん てんぷら	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	しめじ もやし えのき	こめ コロッケ	あぶら	523 15.7	
28 (水)	かやくご飯 つくね入りみそ汁 ツナと厚揚げの炒め物	○	とりく あぶらあげ つくね みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しいだけ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん えのき	こめ さとう	あぶら	574 23.4	【郷土料理：大阪 府（万博）】 6年 修学旅行
29 (木)	キャロットパン わかさぎのマリネ じゃがいものカレー煮	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく きょうり	キャロット パン じゃがいも さとう	あぶら	582 22.8	6年 修学旅行
30 (金)	ご飯 厚焼きたまご ピーマンと大豆の炒め物 鶏ごぼう汁	○	とりく とうふ たまご だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう しめじ もやし	こめ	あぶら	551 22.3	

※太字の食材は、地場産の予定です。

19回

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。



※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。

平均エネルギー	567
平均たんぱく質量	21.7

6月

学校給食献立予定表



令和7年6月

碓井義務教育学校 前期課程

日付 曜日	献立名	きょううにゅう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー	行事
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
2 (月)	ご飯 厚揚げの中華煮 切干大根入りナムル	○	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	561 20.6	【かみかみ週間】 よくかむことが できる りょうりや しょくざいを とりいれています。 しっかりかんで たべましょう！
3 (火)	ビーンズカレーライス (麦ご飯) 海そうサラダ	○	ぎゅうにく レンズまめ ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	594 21.0	
4 (水)	ひみこご飯 豆腐汁 メンチカツ ブロッコリーのソテー	○	だいず 豆腐 メンチカツ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	えのき コーン しめじ	こめ かたくりこ	あぶら	579 21.9	
5 (木)	ワンローフパン いちごジャム 山菜うどん ごぼうのごまマヨ和え	○	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	さんさい しいたけ ごぼう	パン ジャム かんめん さとう	マヨネーズ ごま	555 21.1	
6 (金)	ご飯 いなか汁 いわしかりかりフライ 野菜炒め	○	とりにく とうふ みそ てんぷら	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ ピーマン	こんにゃく たまねぎ もやし	こめ じゃがいも	あぶら	540 19.5	【マナーめざしの 日：正しい姿勢】
9 (月)	麦ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー パリッシュ	○	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	612 25.7	
10 (火)	ご飯 中華コーンスープ 豚肉と切干大根のエスニック炒め	○	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん にら	たまねぎ コーン エリンギ きりぼしだいこん にんにく	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	535 18.2	
11 (水)	ご飯 けんちん汁 発芽玄米入り平つくね いんげん炒め	○	とうふ あぶらあげ つくね てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ こんにゃく しめじ	こめ	ごまあぶら あぶら	551 21.1	
12 (木)	県産麦食パン 黒豆きなこクリーム あさりのチャウダー アスパラサラダ	○	とりにく あさり ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	きなこク リーム あぶら バター	573 24.2	【かまっ子の日：ア スパラガス】
13 (金)	ご飯 ごま入り肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	○	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが いとこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	569 19.3	
16 (月)	ご飯 茎わかめのスープ レバーとかぼちゃのアーモンドがらめ	○	とりにく とうふ とりレバー	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ちんげんさい かぼちゃ	えのき	こめ さとう	あぶら アーモンド	605 23.6	【世界の料理：イン ド】
17 (火)	ナン 豆入りトマトスープ キーマカレー ヨーグルト	○	とりにく ひよこまめ きゅうミンチ ぶたミンチ レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく セロリ レーズン	ナン じゃがいも	あぶら	596 28.7	
18 (水)	麦ご飯 なすのみそ汁 さんまおかか煮 ほうれん草の磯香和え	○	とうふ みそ さんま けずりぶし	ぎゅうにゅう わかめ もみのり	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	541 21.3	【食育の日】 6がつは しょくいくげっかん です！
19 (木)	背割コッペパン 焼きそば ナタデココ入りフルーツミックス	○	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも ナタデココ レモン	パン ちゅうかめ ん	あぶら	599 21.3	
20 (金)	ご飯 五目大豆 厚焼きたまご キャベツの甘酢和え	○	だいず とりにく てんぷら ちくわ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	596 24.2	【仲夏節の日の（郷 土料理）】
23 (月)	クファージュシー もずく汁 チャンプルー パインクレープ	○	ぶたにく やさいのみれ とうふ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ	ごぼう えのき しめじ にがうり	こめ さとう パインク レープ	あぶら	602 23.2	
24 (火)	ご飯 八宝菜 枝豆の塩ゆで ショーロンポー	○	ぶたにく かまぼこ ショウロン ポー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	こめ さとう かたくりこ	あぶら	588 23.0	
25 (水)	ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉の生野菜炒め	○	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ しょうが	こめ さとう	あぶら	556 21.8	
26 (木)	ライ麦コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ	○	だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ コーン	ライむぎパン じゃがいも こくとう	あぶら	583 27.5	【5年 宿泊学習】
27 (金)	ご飯 押し麦のスープ タンドリーチキン ほうれん草ソテー	○	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	532 21.6	【5年 宿泊学習】
30 (月)	ご飯 高野豆腐の煮物 いわし生煮 三色和え	○	とりにく こうやとうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しいたけ もやし しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	625 26.5	

※本日の食材は、地場産の予定です。

21 回

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（8訂）」で計算しています。



平均エネルギー	576
平均たんぱく質量	22.6