

6月 学校給食献立カレンダー

令和7年度
水俣市学校給食センター

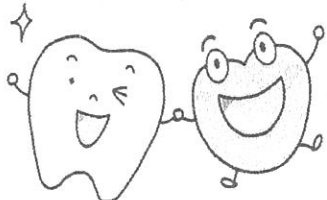
月		火		水		木		金	
2	歯と口の健康を守るメニュー①	3	歯と口の健康を守るメニュー②	4	歯と口の健康を守るメニュー③	5	歯と口の健康を守るメニュー④	6	歯と口の健康を守るメニュー⑤
こ ん だ て	かみかみ歯っぴーサラダ むぎごはん ごろごろカレー	アスパラサラダ だいすといりこのかりんとう ミルクパン ミネストローネ	ごますあえ きりぼしだいこんごはん おやさいつみれ汁 (ごはん きりぼしだいこんごはんのぐ)	にんじんしりしり いわしうめに ぶちまるごはん たまねぎとほうれんそうのみそ汁	カルシウムサラダ イカカツ コッパンパン コーンクリームシチュー				
	ぎゅうにゅうとりにく チーズ しろいんげんまめ サラダさきいか チキンハム こめむぎじゃがいも さとうごま ノンエッグマヨネーズ たまねぎにんじん れんこん りんご ごぼう キャベツレモン しょうが にんにく えだまめ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいす いりこ ミルクパン マカロニ じゃがいも さとう くるぎとう みずあめ たまねぎにんじん トマト コーン アスパラガス キャベツ きゅうり にんにく ハセリ	ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう やさいつみれとりにく とうふ こめさとう ごまあぶらごま きりぼしだいこん にんじん ごぼう えのき しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし えだまめ	ぎゅうにゅう とうふ ツナ たまご わかめ いわしうめに あぶらあげみそ こめむぎ ごまあぶらごま にんじん わかめ しめじ たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし れんこん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ イカカツ なまクリーム ちりめん チーズ とりにく コッパンパン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな えだまめ ハセリ				
	エネルギー 648kcal たんぱく質 22.1g エネルギー 836kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 769kcal たんぱく質 33.6g	エネルギー 548kcal たんぱく質 26.5g エネルギー 723kcal たんぱく質 33.0g	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.4g エネルギー 764kcal たんぱく質 36.6g	エネルギー 663kcal たんぱく質 27.7g エネルギー 877kcal たんぱく質 36.3g				
9	ふるさとくまさんデー① 「水俣・芦北」	10		11		12		13	
こ ん だ て	ひじきのりつくだに さかなのあまなつたんぱんづけ もちむぎごはん かしわ汁	ピーズサラダ ミルクパン (減) わふうちゃんぽん	フルーツしらたま ぶたキムチチャーハン わかめスープ (ごはん ぶたキムチチャーハンのぐ)	チンジャオロースー むぎごはん スーミータン	かいそうサラダ にんじんパン ビーフシチュー				
	ぎゅうにゅうとりにく とうふ ホキ ひじきのりつくだに こめもちむぎごんにゃく でんふん あぶら さとう ごぼうにんじん だいこん ねぎ たけのこ ししいたけ たまねぎごんにゃく あまなつみかん あまなつみかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ ロースハム ミックスピーズ チーズ ミルクパン うどん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ きゅうり えだまめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ こめさとう ごま ごまあぶら しらたまもち キムチ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ にんにく えのき おうとう ハイン みかん りんご	ぎゅうにゅうとりにく たまご ぶたにく かいそうサラダ ぎゅうにゅう なまクリーム にんじんパン じゃがいも さとう ごまあぶら ごま たまねぎにんじん マッシュルーム しめじ コーン もやし きゅうり にんにく	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ かいそうサラダ ぎゅうにゅう なまクリーム にんじんパン じゃがいも さとう ごまあぶら ごま たまねぎにんじん マッシュルーム しめじ コーン もやし きゅうり にんにく				
	エネルギー 551kcal たんぱく質 25.1g エネルギー 720kcal たんぱく質 31.7g	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.9g エネルギー 804kcal たんぱく質 34.7g	エネルギー 578kcal たんぱく質 22.2g エネルギー 756kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.5g エネルギー 725kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 633kcal たんぱく質 25.9g エネルギー 814kcal たんぱく質 32.7g				
16		17	給食おじちゃん おすめメニュー	18		19	ふるさとくまさんデー② 「天草」	20	
こ ん だ て	いっしょくごはんのとも ひじきとツナのサラダ むぎごはん ぶた汁	ちりめんサラダ こくとうパン チキンピーズ	キャベツのうめおかかあえ とりのからあげ むぎごはん すまし汁	ちくさやき たこめし あおさ汁 (ごはん たこめしのぐ)	ソーダゼリー イタリアンサラダ ミルクパン (減) やきそば				
	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ ツナ みそ いっしょくごはんのとも こめむぎ さとう ノンエッグマヨネーズ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ コーン きゅうり レモン ごんにゃく	ぎゅうにゅうとりにく だいす ちりめん こくとうパン じゃがいも さとう あぶらごま ごまあぶら たまねぎにんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく トマト	ぎゅうにゅう ちくわととうふとりにく かつおぶし わかめ こめむぎ でんふん だんご あぶらごま にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ しょうが にんにく	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ちくさやき おそうめん あおさ こめさとう しょうが ごぼう にんじん えのき たまねぎ ししいたけ えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ ツナ あおのり ミルクパン スパゲッティ イタリアンドレッシング ソーダゼリー たまねぎにんじん キャベツ ねぎ もやし きくらげ きゅうり				
	エネルギー 536kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 701kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 587kcal たんぱく質 27.5g エネルギー 757kcal たんぱく質 34.6g	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.0g エネルギー 753kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 554kcal たんぱく質 24.1g エネルギー 750kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.0g エネルギー 800kcal たんぱく質 33.6g				
23	いきいき健康食育の日&和 食を味わう献立の日	24	ふるさとくまさんデー③ 「水俣・芦北」	25		26	防災を考えるメニュー	27	給食給食「小さなスプーン おばさん」
こ ん だ て	かつのりあえ むぎごはん にくじゃが	ツナサラダ とうもろこし ひのくにパン (減) はるさめタンタンめん	ぎゅうにゅうとごぼうのピリからいため こいわしのうめかあげ ごはん とうにゅうみそ汁	きりぼしだいこんのサラダ きゅうきゅうカレー にくいりワンタンスープ	ココロサラダ ココアパン マカロニとくろくトマトごま				
	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご かつおぶしのり こめむぎ じゃがいも さとう たまねぎにんじん キャベツ いんげん もやし しらす	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ ひのくにパン はるさめ さとう あぶら ごまあぶら たまねぎにんじん きくらげにら たけのこ ししいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン しょうが にんにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ こいわしのうめかあげ ぎゅうにゅう こめむぎ じゃがいも さとう たまねぎ えのき にんじん ねぎ ごぼう しめじ キムチ いんげん ごんにゃく	ぎゅうにゅう ツナ にくいりワンタン きゅうきゅうカレー ごま さとう ノンエッグマヨネーズ たまねぎにんじん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり ハセリ レモン	ぎゅうにゅうとりにく しろいんげんまめ チーズ ココアパン さとう あぶら ハンネリガー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト コーン えだまめ きゅうり にんにく ハセリ				
	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.4g エネルギー 707kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 606kcal たんぱく質 25.0g エネルギー 768kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.9g エネルギー 792kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16.2g エネルギー 763kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.3g エネルギー 833kcal たんぱく質 34.5g				
30		6月4日~10日は 歯と口の健康週間							
こ ん だ て	ゆかりあえ むぎごはん とうやとうふのたまごとし	かむ力を つけよう!							
	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご とうやとうふ こめむぎ じゃがいも さとう でんふん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし ゆかり いんげん	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。自分の 口の中を鏡で見てください。気にな るところはありませんか? この1週間 をきっかけにして、家族で健康な歯に ついてぜひ話題にしてみてください。							
	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 729kcal たんぱく質 29.8g	左にごはん・パ ン、右に大きいおか ず、奥に小さいおか ずをおきましょう。 体(血・肉・骨)をつくるもと になる (たんぱく質・カルシウム) ねつや力のもとになる (炭水化物・脂質) 体の調子を整えるもとになる (ビタミン)							

*吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

*献立は都合により変更することがあります。

(©2010熊本県くまモン)

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

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。自分の
口の中を鏡で見てみましょう。気にな
るところはありませんか？この1週間
をきっかけにして、家族で健康な歯に
ついてぜひ話題にしてみてください。

かむ力を
つけよう！

