

2025年(令和7年) 6月こんだてひょう(A)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こ ん だ て	ごはん トッポギ たまごスープ 牛乳	こがたパン トマトクリーム スパゲティ ツナサラダ 牛乳	★歯によい献立 ごはん さばのしょうがに ★きんぴらごぼう みそしる 牛乳	ごはん とりにくとじゃがいも いためもの キャベツのしおじる 牛乳	★歯によい献立 パン ★かみかみミックス にくだんごスープ ★ヨーグルト 牛乳	ごはん とりにくのうめふうみ レタススープ 牛乳	パン チョコクリーム チキンソテー ミネストローネ 牛乳	シャキシャキそぼろどん (ごはん・ シャキシャキ そぼろどんのぐ) つくねじる 牛乳	★新献立 ★季節の料理 ごはん ★あじフライ そえやさい (キャベツ) ★★かぼちゃのわふうスープ 牛乳	こめこパン チリコンカン ビーフンスープ アセロラゼリー 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき トック 牛乳
ざ い り よ う 量 (g)	□ ごはん(米) 70 □ トッポギ 15 ○ とり肉 35 △ キャベツ 10 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 □ さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 コチュジャン 2 ○ 卵 20 ○ ベーコン 10 ○ とうふ 20 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ こまつな 7 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ コッパン小型(小麦) 40 □ スパゲティ 25 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 10 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ トマト 35 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 3.5 □ パター 3.5 ○ 牛乳 30 □ さとう 0.3 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 10 水 25 ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 △ 油あげ 3 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 □ かたくり粉 0.6 △ ごぼう 17 △ にんじん 3 □ ごま 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 2 とうがらし 0.01 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 15 △ しょうが 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3 △ キャベツ 20 ○ ぶた肉 15 △ にんじん 5 ○ とうふ 25 □ はるさめ 5 △ 青ねぎ 0.5 清酒 2 みりん 0.6 しお 0.7 しょうゆ(うすくち) 0.1 ○ こんぶ 0.3 削り節 2 水 120 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 □ かたくり粉 4.5 ○ こんぶ 0.3 □ 天ぶら油 3.3 ○ ミニフィッシュ 3 しょうゆ(こいくち) 1 □ さとう 1 みりん 0.3 水 1 ○ 肉だんご 35 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 5 □ はるさめ 4 △ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 110 ○ ヨーグルト 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ かたくり粉 8 □ 天ぶら油 5.8 △ 梅肉 2 □ さとう 1 水 6 □ かたくり粉 0.1 △ レタス 15 ○ ベーコン 10 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 120 ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 □ チョコクリーム 15 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 ○ ベーコン 15 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイオン(ポーク) 13 水 80 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とりひき肉 40 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 16 △ 切干しだいこん 4.5 □ サラダ油 0.5 清酒 1 みりん 1 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 3 とうがらし 0.01 □ かたくり粉 0.5 ○ とりつくね 25 △ はくさい 25 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ ごぼう 4 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ あじフライ 40 □ 天ぶら油 6 ウスターソース 5 △ キャベツ 25 △ かぼちゃ 20 △ かぼちゃ(ペースト) 10 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 5 △ 玉ねぎ 30 □ ジャがいも 20 △ ブッキーニ 5 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ 米粉パン(米粉小麦) 50 ○ 大豆 20 ○ ぶたひき肉 15 △ 玉ねぎ 20 △ にんにく 0.5 △ トマト 15 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 チリパウダー 0.1 □ かたくり粉 1 □ トック 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206 □ ゼリー(アセロラ) 40 ○ 牛乳 206	

目標 「衛生に気をつけよう」 「よくかんで食べよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

6月4日～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、食事をするうえでとても大切なことです。給食では「歯によい献立」として、かみごたえのある食べ物を使った料理や、歯を強くするカルシウムを多く含む食べ物を献立に取り入れています。この1週間をきっかけに、健康な歯と口について考えてみましょう。



● 新 献 立 ●

12日(木) かぼちゃのわふうスープ

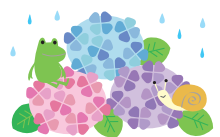
削り節でだしをとるので、ごはんに合うスープです。旬のかぼちゃを使い、彩りに夏野菜のズッキーニを取り入れています。



2025年(令和7年) 6月こんだてひょう(A)

日(曜)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	今月の中学年 平均栄養量		
こ ん だ て	パン コーンチャウダー ごぼうサラダ	★季節の料理 ごはん いわしのあまからあげ ★なすのみそじる	★あかしっ子大好きメニュー ★は兵庫の食材 ★カレーライス (ごはん・ チキンカレー) キャベツとこまつなの ソテー	パン にこみハンバーグ ポトフ	ごはん のりつくだに こうやどうふとやさいの ふくめに だんごじる 牛乳	パン かぼちゃコロッケ きりぼしだいこんの カレーいため ちゅうかスープ 牛乳	おやこどん (ごはん・ おやこどんのぐ) もやしいため 牛乳	★季節の料理 ごはん小 ★ゴーヤのかきあげ ごもくうどん 牛乳	★季節の料理 パン チキンチャップ ★とうもろこし やさいスープ 牛乳	★世界の料理(中国) ごはん ★マーボー豆腐 ナムル 牛乳	エネルギー	587kcal	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	22.7g	
ざ い り よ う 量 (g)	□ コッペパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 ○ ジャがいも 50 ★△ 玉ねぎ 45 ★△ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50	□ コッペパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	□ コッペパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	□ ごはん小(米) 60	□ コッペパン(小麦) 50	□ ごはん(米) 70	脂質	21.1g	
	○ とり肉 10 ○ ベーコン 8 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 20 △ とうもろこし 15 □ サラダ油 1 ○ 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 □ コーンスターチ 3 ブイヨン(チキン) 13 水 30	○ いわし 40 □ かたくり粉 12 □ 天ぷら油 5.2 △ しょうが 0.8 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 みりん 0.8 水 2 △ なす 15 △ 玉ねぎ 30 ○ とうふ 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	△ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ 13 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □ さとう 1.5 水 20 □ かたくり粉 0.2 ○ チキンフランク 18 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 △ キャベツ 20 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 70 ○ 牛乳 206	○ のりつくだ煮 10 ○ こうやどうふ 10 ○ ぶた肉 10 ○ ちくわ 5 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 みりん 0.7 さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 1 水 35 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ ごぼう 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 ○ 牛乳 206	△ かぼちゃコロッケ 50 □ 天ぷら油 7.5 △ 切干しだいこん 2.5 ○ ツナ 7 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 □ サラダ油 0.5 カレー粉 0.15 清酒 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ○ ぶた肉 18 △ はくさい 25 △ にんじん 5 △ もやし 10 □ はるさめ 5 △ こまつな 5 △ 干ししいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 13 水 105 ○ 牛乳 206	○ 卵 37 △ 玉ねぎ 50 ○ かまぼこ 10 △ にんじん 7 ○ 油あげ 4 △ 青ねぎ 0.5 □ サラダ油 0.7 清酒 1.4 みりん 1.4 さとう 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 しょうゆ(うすくち) 2.4 □ かたくり粉 0.8 削り節 0.7 水 30 △ もやし 30 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	△ ゴーヤ 5 ○ ちくわ 5 △ ごぼう 5 △ にんじん 5 △ とうもろこし 3 ○ きわかめ 0.3 □ 米粉 7 □ かたくり粉 7 しお 0.1 水 8 □ 天ぷら油 7.2 □ うどん 65 ○ とり肉 20 △ はくさい 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 4.5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	○ とり肉 45 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 △ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.5 △ とうもろこし 30 ○ ベーコン 12 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 △ キャベツ 10 △ セロリ 1.2 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 13 水 95 ○ 牛乳 206	○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ にら 3 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 □ サラダ油 1 清酒 2 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 みそ(米・白) 3 トウバンジャン 0.2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 □ かたくり粉 1.5 △ もやし 30 △ こまつな 7 △ にんじん 5 □ ごま 0.5 □ さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ ごま油 1 ○ 牛乳 206	食物繊維	4.3g		
	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	★○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	○ 牛乳 206	鉄	2.4mg
												亜鉛	2.6mg
												ビタミンA	235μgRAE
												ビタミンB1	0.32mg
												ビタミンB2	0.47mg
												ビタミンC	22mg
												食塩相当量	2.0g

食べよう
兵庫の食材



「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(木)

材料の前に★がついて
いるものが、兵庫県で
とれた食材です。



*物質の都合により献立を変更することがあります。
ご了承ください。
明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594
イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。

♥あかしっ子大好きメニュー♥

19日(木) チキンカレー

給食の定番メニューが
ランクインしました。2種
類のカレールウをブレンド
して、辛みやコクを調整し
ています。



6月は「食育月間」です

「食育」とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。食べる
ことは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。
さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な
「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる
力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践
できる人を育てます。



★世界の料理(中国)★

30日(月) マーボー豆腐

大阪・関西万博の開催にちなみ、今月は
中国の料理を紹介します。給食のマーボー
豆腐は子どもたちが食べやすいように辛さ
を控えめにしています。たっぷりの豆腐も
パクパク食べられる人気メニューです。