

| 令和7年度 6月分 給食献立表<br>(宇都市立川上小学校・川上中学校) |   |                  | つかわれている食品            |                 |                  |                          |                |                  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |      | 家庭で<br>とりたい<br>食品                                                                     | 持って<br>くるもの |
|--------------------------------------|---|------------------|----------------------|-----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|----------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                      |   |                  | (赤)体をつくる             |                 | (緑)体の調子を整える      |                          | (黄)エネルギーになる    |                  |                                  |      |                                                                                       |             |
|                                      |   |                  | 1群                   | 2群              | 3群               | 4群                       | 5群             | 6群               |                                  |      |                                                                                       |             |
|                                      |   |                  | 卵、大豆、肉、魚             | 乳製品、小魚、海藻       | 緑黄色野菜            | その他の野菜・果物                | 穀類、砂糖、いも類      | 油脂、種実類           | 小学校                              | 中学校  |                                                                                       |             |
| 2                                    | 月 | パン りんごジャム 牛乳     |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン りんごジャム      |                  |                                  |      |    | はし          |
|                                      |   | ビーフンスープ          | ぶたにく かまぼこ            |                 | にんじん ねぎ          | たまねぎ もやし                 | ビーフン           |                  | 611                              | 733  |                                                                                       |             |
|                                      |   | 鶏肉のマーマレード焼き      | とりにく                 |                 |                  | にんにく                     | マーマレード         |                  | 26.1                             | 30.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | ほうれんそうのソテー       | ベーコン                 |                 | ほうれんそう にんじん      | キャベツ                     |                | あぶら              | 2.7                              | 3.5  |                                                                                       |             |
| 3                                    | 火 | ごはん 梅ぼし 牛乳       |                      | ぎゅうにゅう          |                  | うめぼし                     | こめ             |                  | 591                              | 735  |    | はし          |
|                                      |   | 豚汁               | ぶたにく あぶらあげ みそ        |                 | にんじん ねぎ          | たまねぎ ごぼう                 | さつまいも          |                  | 18.9                             | 22.3 |                                                                                       |             |
|                                      |   | あげだし豆腐 きのかあんかけ   | あげだし豆腐               |                 | ねぎ               | たまねぎ しめじ えのきたけ           | さとう でんぶん       | あぶら              | 3.3                              | 3.6  |                                                                                       |             |
| 4                                    | 水 | パン マーガリン 牛乳      |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン マーガリン       |                  |                                  |      |    | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | かぼちゃのポタージュ       | ベーコン                 | ぎゅうにゅう          | かぼちゃ<br>にんじん パセリ | たまねぎ                     | こめこ さとう        |                  | 695                              | 810  |                                                                                       |             |
|                                      |   | ミートマカロニ          | ぎゅうにく ぶたにく           |                 | にんじん             | たまねぎ                     | マカロニ           | デミソース<br>オリーブオイル | 26.1                             | 30.0 |                                                                                       |             |
|                                      |   | ココア大豆            | だいず                  |                 |                  |                          | さとう            |                  | 3.3                              | 3.8  |                                                                                       |             |
| 5                                    | 木 | ごはん 牛乳 オレンジ      |                      | ぎゅうにゅう          |                  | オレンジ                     | こめ             |                  | 574                              | 701  |    | はし          |
|                                      |   | じゃがいものそぼろ煮       | とりにく あつあげ            |                 | にんじん さやいんげん      | たまねぎ                     | じゃがいも でんぶん さとう | あぶら              | 23.8                             | 28.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 鶏肉ともやしの塩炒め       | とりにく                 |                 | こまつな にんじん        | もやし                      |                | ごまあぶら            | 1.6                              | 1.9  |                                                                                       |             |
| 6                                    | 金 | パン レーズンクリーム 牛乳   |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン レーズンクリーム    |                  | 594                              | 704  |    | はし          |
|                                      |   | ほうれんそうと卵のスープ     | たまご ベーコン             |                 | ほうれんそう にんじん      | たまねぎ とうもろこし              | でんぶん           |                  | 23.3                             | 28.4 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 鶏肉とじゃがいものカレー炒め   | ぶたにく                 |                 | にんじん             | たまねぎ グリンピース              | じゃがいも さとう      | あぶら              | 2.9                              | 3.7  |                                                                                       |             |
| 9                                    | 月 | ごはん 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | こめ             |                  |                                  |      |    | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | 豆腐汁              | とうふ かまぼこ             | わかめ             | にんじん ねぎ          | たまねぎ えのきたけ               |                |                  | 560                              | 701  |                                                                                       |             |
|                                      |   | 豚肉のみそ焼き          | ぶたにくみそつけ             |                 |                  |                          |                |                  | 24.7                             | 30.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 高菜そぼろごはんの具       | とりにく                 |                 | たかなづつ だいこんば      |                          | さとう            | ごまあぶら            | 2.1                              | 2.5  |                                                                                       |             |
| 10                                   | 火 | ごはん 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | こめ             |                  | 290                              | 715  |    | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | 親子どんぶりの具         | たまご とりにく かまぼこ        |                 | にんじん ねぎ          | たまねぎ                     | さとう でんぶん       |                  | 25.7                             | 30.0 |                                                                                       |             |
|                                      |   | あじの南蛮漬け          | あじ でんぶん              |                 | にんじん ピーマン        | たまねぎ                     | さとう            | あぶら              | 1.9                              | 2.2  |                                                                                       |             |
| 11                                   | 水 | 小パン ぼんかんジャム 牛乳   |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン ぼんかんジャム     |                  |                                  |      |    | はし          |
|                                      |   | かやくうどん           | とりにく あぶらあげ かまぼこ      |                 | にんじん ねぎ          | たまねぎ                     | うどん さとう        |                  | 603                              | 730  |                                                                                       |             |
|                                      |   | たまご焼き            | たまごやき                |                 |                  |                          |                |                  | 26.9                             | 31.3 |                                                                                       |             |
|                                      |   | こんにやくソテー         | ぶたにく                 |                 | にんじん ねぎ          | とうもろこし                   | さとう            | ごまあぶら            | 2.9                              | 3.6  |                                                                                       |             |
| 12                                   | 木 | ごはん 牛乳 ミニトマト     |                      | ぎゅうにゅう          | ミニトマト            |                          | こめ             |                  | 574                              | 702  |   | はし          |
|                                      |   | じゃがいものみそ汁        | あぶらあげ みそ             | わかめ             | にんじん ねぎ          | たまねぎ                     | じゃがいも          |                  | 23.3                             | 27.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 豚肉のしょうが炒め        | ぶたにく                 |                 | にんじん ピーマン        | たまねぎ しょうが                | さとう            | あぶら              | 1.3                              | 1.6  |                                                                                       |             |
| 13                                   | 金 | パン マーシャルピーンズ 牛乳  |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン マーシャルピーンズ   |                  | 660                              | 805  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | ラビオリスープ          | とりにく                 |                 | にんじん トマト パセリ     | たまねぎ                     | ラビオリ           |                  | 31.4                             | 36.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 鶏肉のフリカッセ         | とりにく                 | ぎゅうにゅう          | にんじん パセリ         | たまねぎ しめじ                 | こむぎこ           | バター              | 2.8                              | 3.4  |                                                                                       |             |
| 16                                   | 月 | パン きなこクリーム 牛乳    |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン きなこクリーム     |                  | 652                              | 760  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | せん切り野菜のスープ       | ベーコン                 |                 | チンゲンサイ にんじん      | キャベツ たまねぎ                | じゃがいも          |                  | 25.8                             | 29.7 |                                                                                       |             |
|                                      |   | ハンバーグ きのかソース     | ハンバーグ                |                 | にんじん             | しめじ たまねぎ                 | さとう でんぶん       | デミソース            | 3.3                              | 3.8  |                                                                                       |             |
| 17                                   | 火 | ごはん 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | こめ             |                  | 626                              | 761  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | キーマカレー           | とりにく ぶたにく            |                 | にんじん             | たまねぎ グリンピース にんにく しょうが    | じゃがいも          | カレールウ            | 18.9                             | 21.8 |                                                                                       |             |
|                                      |   | フルーツミックス         |                      |                 |                  | パイナップル みかん もも            | ゼリー            |                  | 1.9                              | 2.3  |                                                                                       |             |
| 18                                   | 水 | 小パン チョコクリーム 牛乳   |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン チョコクリーム     |                  | 624                              | 757  |  | はし          |
|                                      |   | やきそば風スパゲティ       | ぶたにく かまぼこ            |                 | にんじん ピーマン        | キャベツ たまねぎ もやし            | スパゲティ          | あぶら              | 23.1                             | 27.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | コーンサラダ ごまドレッシング  |                      |                 | にんじん             | キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ    | ドレッシング         |                  | 2.8                              | 3.3  |                                                                                       |             |
| 19                                   | 木 | ごはん 牛乳 チーズ       |                      | ぎゅうにゅう チーズ      |                  |                          | こめ             |                  | 584                              | 704  |  | はし          |
|                                      |   | 魚そうめん汁           | うおそうめん<br>あぶらあげ かまぼこ | わかめ             | にんじん ねぎ          | たまねぎ えのきたけ               |                |                  | 22.8                             | 28.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 厚揚げの肉みそがらめ       | あつあげ ぶたにく みそ         |                 | にんじん             | たまねぎ グリンピース              | さとう でんぶん       | あぶら              | 2.3                              | 2.8  |                                                                                       |             |
| 20                                   | 金 | 鶏五目ごはん 牛乳 ヨーグルト  | とりにく あぶらあげ           | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | にんじん             | ごぼう しいたけ グリンピース          | こめ さとう         | あぶら              | 585                              | 706  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | 豆乳みそ汁            | とうにゅう<br>あぶらあげ みそ    | にんじん ねぎ         | たまねぎ             |                          | じゃがいも          |                  | 24.6                             | 28.6 |                                                                                       |             |
|                                      |   | あじカツ             | あじカツ                 |                 |                  |                          |                | あぶら              | 2.3                              | 2.8  |                                                                                       |             |
| 23                                   | 月 | ごはん 牛乳 なつとう      | なつとう                 | ぎゅうにゅう          |                  |                          | こめ             |                  | 550                              | 702  |  | はし          |
|                                      |   | かきたま汁            | たまご とうふ かまぼこ         | わかめ             | にんじん ねぎ          | たまねぎ                     | でんぶん           |                  | 21.7                             | 28.1 |                                                                                       |             |
|                                      |   | じゃがいものきんぴら       | ぶたにく ひらてん            |                 | にんじん さやいんげん      |                          | じゃがいも さとう      | ごま あぶら           | 1.8                              | 2.1  |                                                                                       |             |
| 24                                   | 火 | ごはん 牛乳           |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | こめ             |                  |                                  |      |  | はし          |
|                                      |   | マーボー春雨           | ぶたにく みそ              |                 | にんじん ねぎ          | キャベツ たまねぎ たけのこ           | はるさめ でんぶん さとう  | ごまあぶら            | 582                              | 700  |                                                                                       |             |
|                                      |   | しゅうまい            | しゅうまい                |                 |                  |                          |                |                  | 20.0                             | 23.2 |                                                                                       |             |
|                                      |   | ナムル              |                      |                 | にら にんじん          | もやし                      | さとう            | ごまあぶら            | 2.1                              | 2.3  |                                                                                       |             |
| 25                                   | 水 | パン ブルーベリージャム 牛乳  |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン ブルーベリージャム   |                  | 635                              | 747  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | クリームコーンスープ       | ベーコン                 | ぎゅうにゅう          | にんじん パセリ         | とうもろこし キャベツ たまねぎ         | こめこ            |                  | 25.8                             | 29.9 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 魚の夏野菜ソース         | ホキ                   |                 | トマト              | たまねぎ きゅうり                | さとう でんぶん       | あぶら<br>オリーブオイル   | 2.5                              | 3.1  |                                                                                       |             |
| 26                                   | 木 | ごはん わかめふりかけ 牛乳   |                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ   |                  |                          | こめ             |                  | 567                              | 701  |  | はし          |
|                                      |   | ごまみそ煮            | とりにく あつあげ みそ         |                 | にんじん さやいんげん      | たまねぎ                     | じゃがいも さとう      | ごま               | 21.9                             | 26.1 |                                                                                       |             |
|                                      |   | キャベツとベーコンの炒め物    | ベーコン                 |                 | ほうれんそう にんじん      | キャベツ                     |                |                  | 1.9                              | 2.1  |                                                                                       |             |
| 27                                   | 金 | パン いちごジャム 牛乳     |                      | ぎゅうにゅう          |                  |                          | パン いちごジャム      |                  | 585                              | 700  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | ABCスープ           | ベーコン                 |                 | にんじん パセリ         | キャベツ たまねぎ                | マカロニ           |                  | 23.5                             | 27.2 |                                                                                       |             |
|                                      |   | ポークケチャップ         | ぶたにく                 |                 | にんじん             | たまねぎ とうもろこし にんにく         | さとう            | あぶら              | 2.9                              | 3.6  |                                                                                       |             |
| 30                                   | 月 | パン マーマレード 牛乳 メロン |                      | ぎゅうにゅう          |                  | メロン                      | パン マーマレード      |                  | 621                              | 722  |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | ポトフ              | とりにく ウィンナー           |                 | にんじん             | たまねぎ キャベツ だいこん<br>グリンピース | じゃがいも          |                  | 27.0                             | 31.0 |                                                                                       |             |
|                                      |   | かりぼりがらめ          | だいず                  | にぼし             |                  |                          | さとう            | ごま               | 2.6                              | 3.1  |                                                                                       |             |

\* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。 \* 山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。