

2025年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
<div>2</div> <div>ハヤシライスの発祥は、定かではないが、日本で生まれた洋食のひとつとされています。</div> <div><div><div>フレンチサラダ</div><div>ポークハヤシライス</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>746 kcal23.3g20.6g</div><div><div>赤牛乳豚肉</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑にんにくしょうがセロリ玉ねぎにんじんキャベツきゅうりコーン</div></div></div></div>	<div>3</div> <div>しいらは、大きいものでは2メートルほどになる夏の旬の魚です。</div> <div><div><div>トマトソースをかけて食べよう！</div><div>きのこの添えパスタ しいらのパン粉焼き</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>707 kcal33.7g18.3g</div><div><div>赤牛乳しいら油揚げ</div><div>黄伊賀米パン粉油バター</div><div>緑玉ねぎトマト水煮にんにくにんじんねぎ</div></div></div></div>	<div>4</div> <div>伊賀牛と、三重県産の大豆でつくった焼き豆腐を使用します。</div> <div><div><div>いがスマイル給食</div><div>モロヘイヤのおかかあえ</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>715 kcal28.4g21.4g</div><div><div>赤牛乳牛肉</div><div>黄伊賀米油</div><div>緑にんにく玉ねぎねぎモロヘイヤもやしたくあん漬</div></div></div></div>	<div>5</div> <div>6月～7月は新ごぼうの旬です。しっかりと噛んで、ごぼうのうまみを感じて食べよう。</div> <div><div><div>ごぼうチップス</div><div>ツナとエリンギのチャーハン</div><div>たまごスープ</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>717 kcal23.2g25.0g</div><div><div>赤牛乳ツナ豆腐</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑にんにくにんじん玉ねぎエリンギねぎごぼうしょうが</div></div></div></div>	<div>6</div> <div>6/4～10は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事や歯みがきについて考えてみましょう。</div> <div><div><div>アスパラのドレッシングサラダ</div><div>かぼちゃのクリームシチュー</div><div>黒糖パン</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>735 kcal26.2g23.6g</div><div><div>赤牛乳鶏肉</div><div>黄黒糖パン油小麦粉</div><div>緑玉ねぎにんじんかぼちゃアスパラガスキャベツきゅうり</div></div></div></div>
<div>9</div> <div>伊賀産の豚肉と鶏卵を使った卵とじです。ごはんにかけてもおいしいです。</div> <div><div><div>いがスマイル給食</div><div>わかめときゅうりの酢の物</div><div>伊賀豚肉の卵とじ</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>725 kcal26.1g17.6g</div><div><div>赤牛乳豚肉</div><div>黄伊賀米油にんにくさとう</div><div>緑にんにく玉ねぎねぎきゅうり</div></div></div></div>	<div>10</div> <div>えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。ピリ辛でごはんもすすむよ。</div> <div><div><div>もやしナムル</div><div>えびのチリソースかけ</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>718 kcal29.6g20.6g</div><div><div>赤牛乳えび</div><div>黄伊賀米でんぷん油</div><div>緑にんにく玉ねぎにんじんもやししょうが干しいたけねぎ</div></div></div></div>	<div>11</div> <div>青じそは夏の旬の野菜で、独特な香りが特徴です。防腐作用があるため、刺身などに添えられます。</div> <div><div><div>焼きそば</div><div>ひじきのり</div><div>ツナの青じそサラダ</div><div>減量白ご飯</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>741 kcal26.7g20.3g</div><div><div>赤牛乳豚肉</div><div>黄伊賀米油</div><div>緑にんにく玉ねぎキャベツもやしきゅうりコーン青じそ</div></div></div></div>	<div>12</div> <div>赤じそを酢や塩で調味し乾燥させてしそ粉は、暑さで食欲のない時にもぴったりです。</div> <div><div><div>キャベツのゆかりあえ</div><div>厚揚げの肉みそかけ</div><div>じゃがいものうま煮</div><div>麦ご飯</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>785 kcal30.1g22.2g</div><div><div>赤牛乳豚肉厚揚げ</div><div>黄伊賀米小麦油さとう</div><div>緑キャベツきゅうりしそ粉干しいたけにんじん玉ねぎ</div></div></div></div>	<div>13</div> <div>ウスターソースをかけて食べよう！</div> <div><div><div>カレーキャベツ</div><div>いわしフライ</div><div>ウスターソース</div><div>えのきのみそ汁</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>782 kcal31.1g26.7g</div><div><div>赤牛乳いわし豆腐</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑玉ねぎにんじんえのきたけねぎ</div></div></div></div>
<div>16</div> <div>うずら卵は、鶏卵よりもビタミンB群や鉄を多く含む、貧血予防にもよい食材です。</div> <div><div><div>鶏のりポテト</div><div>中華飯</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>743 kcal26.4g21.5g</div><div><div>赤牛乳豚肉</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑にんにくしょうが干しいたけだけのこにんじん玉ねぎ白菜ねぎ</div></div></div></div>	<div>17</div> <div>ひじきは、食物繊維やカルシウムが豊富です。給食では三重県産の乾燥ひじきを使います。</div> <div><div><div>ほうれん草のからしあえ</div><div>ちくわのごま焼き</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>708 kcal24.5g20.6g</div><div><div>赤牛乳ちくわ</div><div>黄伊賀米ノンエッグマヨネーズ</div><div>緑ほうれん草もやしにんじん</div></div></div></div>	<div>18</div> <div>米粉を使ったカレーールを使用しています。スパイスやトマトピューレ、チャッパネなどを加えじっくり煮込んで作ります。</div> <div><div><div>コーンサラダ</div><div>チキンカレーライス</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>755 kcal22.8g20.3g</div><div><div>赤牛乳</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑にんにくしょうがセロリ玉ねぎにんじんキャベツきゅうりコーン</div></div></div></div>	<div>19</div> <div>チンジャオロースは「青梗肉」と書き、ヒマヤン肉を細切りにした炒め物です。</div> <div><div><div>ポテトサラダ</div><div>鉄付のり</div><div>麦ご飯</div><div>厚揚げ入りチンジャオロース</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>768 kcal30.8g24.3g</div><div><div>赤牛乳豚肉</div><div>黄伊賀米小麦油さとう</div><div>緑にんにくしょうがにんじん玉ねぎだけのこヒマヤンきゅうり</div></div></div></div>	<div>20</div> <div>玉ねぎをみじん切りにして作ったドレッシングで和えたサラダです。</div> <div><div><div>オニオンドレッシングサラダ</div><div>フルジャム</div><div>ミートパン</div><div>減量コッパン</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>711 kcal28.8g21.7g</div><div><div>赤牛乳</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑にんにくセロリ玉ねぎトマト水煮キャベツきゅうりにんじん</div></div></div></div>
<div>23</div> <div>伊賀牛を使った肉じゃがです。じゃがいもは、ビタミンが豊富で「大地のりんご」とも呼ばれます。</div> <div><div><div>いがスマイル給食</div><div>春雨サラダ</div><div>伊賀牛肉じゃが</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>722 kcal22.1g16.4g</div><div><div>赤牛乳牛肉</div><div>黄伊賀米油にんにく</div><div>緑にんにくしょうが干しいたけキャベツつば漬</div></div></div></div>	<div>24</div> <div>ラーメン汁は、よく混ぜながら均一に配ってね。</div> <div><div><div>キャベツのごまあえ</div><div>鯖の塩焼き</div><div>しょうゆラーメン汁</div><div>減量白ご飯</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>719 kcal28.5g29.3g</div><div><div>赤牛乳鯖</div><div>黄伊賀米ごまラード</div><div>緑キャベツにんじんにんにくしょうが白菜コーンねぎ</div></div></div></div>	<div>25</div> <div>「キムチ」と「たくあん」が入ったキムタクチャーハンは、長野県の給食で誕生しました！</div> <div><div><div>大豆のかりんとう</div><div>キムタクチャーハン</div><div>チンゲン菜のとりみスープ</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>733 kcal26.6g25.3g</div><div><div>赤牛乳豚肉</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑玉ねぎキムチたくあん漬ねぎしょうが生しいたけだけのこにんじんチンゲン菜</div></div></div></div>	<div>26</div> <div>焼きウインナーは、一人2本ずつです。</div> <div><div><div>ケチャップをかけて食べよう！</div><div>小松菜の磯辺あえ</div><div>焼きウインナー</div><div>麦ご飯</div><div>五目きんぴら</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>720 kcal23.9g23.2g</div><div><div>赤牛乳ウインナーのり鶏肉</div><div>黄伊賀米小麦油にんにくさとうごま油ごま</div><div>緑小松菜キャベツごぼうにんじん</div></div></div></div>	<div>27</div> <div>油淋鶏は、鶏肉のから揚げにねぎ・しょうが・にんにくが入った甘酸っぱいタレをかけています。</div> <div><div><div>チンゲン菜のごまあえ</div><div>油淋鶏</div><div>麦ご飯</div><div>わかめスープ</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>783 kcal29.3g29.1g</div><div><div>赤牛乳鶏肉</div><div>黄伊賀米小麦油</div><div>緑玉ねぎしょうがにんにくチンゲン菜キャベツにんじん玉ねぎ</div></div></div></div>
<div>30</div> <div>厚揚げは厚切った豆腐を油で揚げます。内部は生の豆腐のままのため「生揚げ」とも言います。</div> <div><div><div>きゅうり漬</div><div>鯖の照り焼き</div><div>厚揚げとキャベツの甘みそ炒め</div><div>白ご飯</div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>750 kcal34.5g23.6g</div><div><div>赤牛乳鯖豚肉</div><div>黄伊賀米さとう</div><div>緑きゅうりしょうがにんにくにんじん玉ねぎキャベツ</div></div></div></div>	<div>日付</div> <div>一口メモ</div> <div><div>その日のメニュー (盛り付け順)</div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質</div><div>kcalg g</div><div><div>赤牛乳鯖豚肉</div><div>黄伊賀米さとう</div><div>緑きゅうりしょうがにんにくにんじん玉ねぎキャベツ</div></div></div></div>	<div><div>〇は使用食材です</div><div>・4日(水) 伊賀牛 肉豆腐 (牛肉)</div><div>・9日(月) 伊賀豚肉の卵とじ (豚肉・鶏卵)</div><div>・23日(月) 伊賀牛 肉じゃが (牛肉)</div><div><div>地産産物を使った給食 いがスマイル給食</div></div></div>	<div><div>生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」=食育</div><div><div>食育は人生を豊かにする力です。食生活を送る中で、食文化を次世代に伝える役割があります。</div><div><div>幼少期 児童期 青年期 壮年期 シニア期 高齢期</div><div><div>食育は人生を豊かにする力です。食生活を送る中で、食文化を次世代に伝える役割があります。</div></div></div></div></div>	

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。