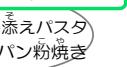
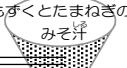
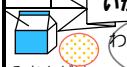
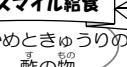
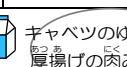
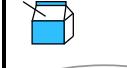
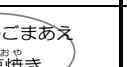
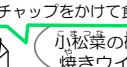
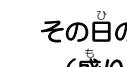
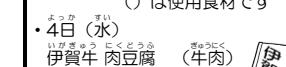


2025年6月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金
2 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言われています。	3 しいらは、大きいものでは2メートルほどになる夏が旬の魚です。 トマトソースをかけて食べよう！	4 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。 いかスマイル給食	5 6月~7月は新ごぼうの旬です。しっかり噛んで、ごぼうのうまみを感じて食べよう。	6 6/4~10月は「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。
 ブレンチサラダ	 きのこの添えパスタ	 モロヘイヤのおかかあえ	 ごぼうチップス	 アスパラのドレッシングサラダ
 ポークハヤシライス	 しいらのパン粉焼き	 たくあん漬け	 ツナとエリンギのチャーハン	 たまごスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 746 kcal 23.3g 20.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 707 kcal 33.7g 18.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 715 kcal 28.4g 21.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 717 kcal 23.2g 25.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 26.2g 23.6g
赤 牛乳 豚肉	赤 牛乳 しいら 油揚げ 赤 白みそ 赤みそ もずく	赤 牛乳 牛肉 焼き豆腐 かつおぶし	赤 牛乳 ツナ 豆腐 鶏卵 わかめ	赤 牛乳 鶏肉 生クリーム
黄 伊賀米 大麦油 じゃがいも サトウ	黄 伊賀米 パン粉油 バター さとう スパゲティ	黄 伊賀米 油 こんにゃく さとう	黄 伊賀米 大麦油 ごま油 でんぶん	黄 黒糖パン油 小麦粉 バター サトウ
緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ キュウリ コーン	緑 玉ねぎ トマト水煮 にんにく にんじん 生しいたけ にんじん ねぎ	緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ モロヘイヤ もやし たくあん漬け	緑 にんじん にんじん 玉ねぎ エリンギ ねぎ こぼう しょうが	緑 玉ねぎ にんじん かぼちゃ アスパラガス キャベツ キュウリ
9 伊賀産の豚の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。 いかスマイル給食	10 えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。ビリ辛でごはんもすすむよ。	11 青じそは夏が旬の野菜で、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。	12 えじそを酢や塩で調味し乾燥させたしそ粉は、暑さで食欲のない時にもぴったりです。	13 ウスターーソースをかけて食べよう！ カレーキャベツ いわしフライ ウスターーソース
 みかんゼリー	 小えびのチリソースかけ	 ひじきのり	 厚揚げの肉みそかけ	 じゃがいものうま煮
エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 26.1g 17.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 718 kcal 29.6g 20.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 26.7g 20.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 785 kcal 30.1g 22.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 782 kcal 31.1g 26.7g
赤 牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ	赤 えび 豆腐 わかめ	赤 牛乳 牛肉 ツナ ひじきのり	赤 牛乳 豚肉 厚揚げ 赤 白みそ 赤みそ	赤 牛乳 いわし 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ
黄 伊賀米 油 こんにゃく さとう でんぶん 春雨 みかんゼリー	黄 伊賀米 でんぶん 油 さとう ごま油	黄 伊賀米 油 中華麺 さとう	黄 伊賀米 大麦油 さとう こんにゃく じゃがいも	黄 伊賀米 大麦 小麦粉 でんぶん オ 油 ハン粉
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ キュウリ	緑 にんじん 玉ねぎ にんじん もし ショウガ コーン 青じそ	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ もし キュウリ しそ粉 ごま油 にんじん ねぎ	緑 キャベツ キュウリ しそ粉 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	緑 キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ
16 うずら卵は、鶏卵よりもビタミンB群や鉄を多く含み、貧血予防にもよい食材です。	17 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。	18 米粉を使ったカレールを使用しています。スパイスやトマトペースト、チャツネなどを加えじっくり煮込んで作ります。	19 チンジャオロースーは「青椒肉絲」と書き、ビーマンや肉を細切りにした炒め物です。	20 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。
 ちゅうわはん 中華飯	 ちくわのごま焼き	 チキンカレーライス	 味付のり	 フルジャム 減量コッペパン
エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 26.4g 21.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 708 kcal 24.5g 20.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 755 kcal 22.8g 20.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 768 kcal 30.8g 24.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 28.8g 21.7g
赤 牛乳 豚肉 いか うずら卵 青のり	赤 大豆 ひじき 油揚げ	赤 鶏肉 ひじきのり	赤 厚揚げ 味付のり	赤 牛乳 豚肉
黄 伊賀米 大麦油 でんぶん ごま油 ジャガイモ	黄 伊賀米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま油 中華麺	黄 伊賀米 大麦油 じゃがいも さとう	黄 伊賀米 大麦油 さとう でんぶん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	黄 コッペパン 菜の花油 さとう パンネ油 メープルジャム
緑 にんにく しょうが ねぎ キュウリ	緑 ほうれん草 もやし にんじん	緑 にんじん しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ キュウリ コーン	緑 にんじん にんじん キャベツ 玉ねぎ だけのこ ピーマン キュウリ	緑 にんじん セロリ 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ キュウリ にんじん
23 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。 いかスマイル給食	24 ラーメン汁は、よく混ぜながら均一に配ってね。	25 「キムチ」と「たくあん」が入ったキムチたぐやーんは、長野県の給食で誕生しました！	26 焼きウインナーは、一人2本ずつです。	27 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。
 つぼ漬け	 さば 鰯の塩焼き	 キムチたぐ チキンのとろみスープ	 焼きウインナー	 油淋鶏
エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 22.1g 16.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 28.5g 29.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 733 kcal 26.6g 25.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 720 kcal 23.9g 23.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 783 kcal 29.3g 29.1g
赤 牛乳 豚肉	赤 牛乳 鮭 豚肉	赤 牛乳 豚肉 大豆	赤 牛乳 ウインナー のり 鶏肉	赤 牛乳 鶏肉 わかめ
黄 伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも サトウ 春雨 ごま油	黄 伊賀米 ごま ラード さとう ごま油 中華麺	黄 伊賀米 大麦油 ごま油 でんぶん 黒砂糖	黄 伊賀米 大麦油 こんにゃく さとう ごま油 ごま	黄 伊賀米 大麦 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま
緑 にんじん 玉ねぎ ねぎ キュウリ	緑 キャベツ にんじん にんにく しょうが 白菜 コーン ねぎ	緑 玉ねぎ キムチたぐ チキンのとろみスープ	緑 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん	緑 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ
30 厚揚げは厚く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。	日付 ひとくち 一口メモ	 いかスマイル給食		
 白ご飯	 厚揚げとキャベツの甘みそ炒め	 もりつづき 盛り付け図	 いかスマイル給食	
エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 34.5g 23.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g	〇 は使用食材です		
赤 牛乳 鮭 豚肉 厚揚げ 赤みそ	赤 血や肉、骨になる食品	・4日(水) 伊賀牛 肉豆腐 (牛肉)		
黄 伊賀米 さとう ごま油 ごま油	黄 熟や力のものになる食品	・9日(月) 伊賀豚肉の卵とじ (豚肉・鶏卵)		
緑 きゅうり ショウガ にんじん 玉ねぎ キャベツ	緑 体の調子を整える食品	・23日(月) 伊賀牛 肉じゃが (牛肉)		

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズ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。