令和7年度　6月の献立表（小学校・支援学校）

須坂市学校給食センター
TEL　026－246－2104

日	曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとはたらき 赤のしょくひん（おもにちやにくやほねになる）	緑のしょくひん（おもにからだのちょうしをととのえる）	黄色のしょくひん（おもにねつやちからになる）	ひとくちメモ	栄養価 エネルギー（kcal）	脂質（g）	たんぱく質（g）	食塩相当量（g）
2	月	ごはん	○	しんじゃがのみそしる あつあげのにくみそがけ キャベツのたくあんあえ	牛乳 みそ・わかめ あつあげ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上していきます。新じゃがをみそ汁にしていただきましょう。新じゃがはみずみずしく、加熱しても形が崩れにくいことが特徴です。	581	18.0	21.4	2.6
3	火	コッペパン	○	にらととうふのスープ とりにくのアップルソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ・ツナ	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまシャキえのき・しょうが にら・すりおろしりんご レモンかじゅう・きゅうり	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	「鶏肉のアップルソース」は、長野県産のりんごから作られるソースを使っています。りんごに含まれる酸は、肉をやわらかくしてくれます。	637	24.6	34.3	2.9
4	水	《むしばよぼうこんだて》 ゆかりごはん	○	きりぼしだいこんのみそしる やきししゃも　2ぴ いんげんのごまあえ	牛乳 みそ ししゃも	にんじん・たまねぎ・こまつな きりぼしだいこん・はくさい さやいんげん・キャベツ	ゆかりごはん ごま さとう	6月はむし歯予防月間です。今月は、カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯の健康」について考えられる献立になっています。	527	15.3	20.2	2.9
5	木	コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ トマトソースペンネ こざかなのサラダ	牛乳・とりにく ぶたにく かつおぶし こざかな	にんじん・はくさい・こまつな あまシャキえのき・たまねぎ コーン・トマト・キャベツ きゅうり	コッペパン ごまあぶら はるさめ・マカロニ こめあぶら・ごま	小魚には、歯や骨をつくる栄養素である「カルシウム」がたっぷり含まれています。成長期の私たちにとって、欠かせない栄養素の一つです。	590	16.8	27.9	2.8
6	金	《スタミナアップこんだて》 ごはん	○	ネバーギブアップじる ぶたどんのぐ えだまめとひじきのサラダ	牛乳 とりにく・ちくわ ぶたにく ひじき	たまねぎ・にんじん れんこん・なめこ・はくさい こまつな・しめじ・キャベツ きゅうり・えだまめ	ごはん でんぷん こんにゃく・さとう こめあぶら	ネバーギブアップ汁のなめこは糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。また、豚丼の具で主食もしっかり食べて、スタミナアップを目指しましょう。	563	16.3	25.1	2.3
9	月	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに くずきりのサラダ やさいふりかけ	牛乳 あぶらあげ・みそ わかめ・ぶたにく ふりかけ	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん・やきふ じゃがいも・でんぷん こんにゃく・さとう こめあぶら・くずきり	くずきりは、「くず」という植物の根から作られます。つるっとした食感が特徴で、暑い季節でも食べやすくなっています。	584	16.9	21.6	2.6
10	火	コッペパン	○	とりごぼうスープ ツナマヨオムレツ レタスのサラダ メープルジャム	牛乳 とりにく ツナマヨオムレツ	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまシャキえのき・はくさい こまつな・レタス・キャベツ きゅうり	コッペパン こめあぶら メープルジャム	たまごには、質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。体をつくるもとになるたんぱく質をしっかりとることは、健康な体づくりに大切なことです。	576	20.2	25.0	3.0
11	水	《にゅうばいこんだて》こおりどうふとこまつなのみそしる ごはん	○	いわしのみりんじょうゆやき やさいのばいにくあえ あじさいゼリー	牛乳 あぶらあげ こおりどうふ みそ・いわし・かつおぶし	あまシャキえのき・キャベツ こまつな・だいこん きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも ゼリー	今年は6月11日が「入梅」です。この時期に獲れるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれていて、最も脂がのっておいしいとされています。	579	16.9	23.9	1.8
12	木	コッペパン	○	キャベツのスープ とりにくのレモンソース コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッペパン でんぷん こめあぶら さとう	からっと揚げた鶏肉にレモンソースをかけて作る、「鶏肉のレモンソース」をいただきます。レモンの酸味で蒸し暑い時期でも、食べやすい味付けにしました。	605	21.5	30.2	3.2
13	金	ごはん	○	ぶたキムチなべ にくしゅうまい　2こ はるさめサラダ	牛乳 とうふ・みそ にくしゅうまい ぶたにく	にんにく・はくさい・ながねぎ あまシャキえのき・キャベツ はくさいキムチ・きゅうり にら・にんじん	ごはん さとう・はるさめ こめあぶら ごまあぶら	だんだんと蒸し暑くなってくる梅雨の時期は、食欲が落ちてしまいがちです。酸味や辛みの効いた味付けは、食欲を刺激してくれる働きがあります。	558	15.4	23.7	2.2
地域食材週間 16	月	ごはん	○	こんさいじる にじますのつぶらあげ しんしゅうこんにゃくのサラダ	牛乳 とりにく にじます	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・あかパプリカ	ごはん・じゃがいも こめあぶら・さとう でんぷん・こんにゃく ごまあぶら・ごま	安曇野の北アルプスの湧水で育てられたにじますは、全国有数の生産量を誇ります。「にじますの円揚げ」は、安曇野地域の特産品を生かした、地域で愛されている料理です。	549	17.1	24.1	2.1
17	火	ツイストパン	○	せんぎりやさいのスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ さくらんぼ　2こ	牛乳 レバー ベーコン かまぼこ	セロリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・しょうが・にんにく きゅうり・レモンかじゅう さくらんぼ	ツイストパン こめこ・さとう こめあぶら ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCと一緒に取り入れることで、体への吸収がグンとよくなります。さくらんぼには、ビタミンCはもちろん、鉄分も多く含まれています。	エネルギー 640	脂質 22.5	たんぱく質 31.8	食塩相当量 3.3
18	水	《しょくいくのひこんだて》 ソルガムごはん	○	さばとたけのこのみそしる ぶたにくのガーリックやき だいずのサラダ	牛乳 ぶたにく みそ・だいず さばかん	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまシャキえのき・キャベツ にんにく・きゅうり	ソルガムごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	さば缶とたけのこで作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。みそ汁にさばを入れて食べるのは、北信地方特有の食べ方です。郷土の味を楽しみましょう。	612	19.2	28.2	2.5
19	木	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ あんずジャム	牛乳 ベーコン おからとしめじのハンバーグ	たまねぎ・しめじ・にんじん トマト・レタス・キャベツ コーン・レッドキャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう あんずジャム	長野県産のあんずを使ったあんずジャムでパンをいただきましょう。あんずは今が旬の果物で、甘酸っぱさが特徴です。長野県の千曲市は、あんずの生産量日本一を誇ります。	622	21.5	25.7	3.3
20	金	《えいようきょうゆじっしゅうせいのこんだて》 ごはん	○	ゴロゴロおやさいカレー とりにくのごまやき はるやさいのシャキシャキサラダ	牛乳 みそ ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・なす あかパプリカ・エリンギ キャベツ・コーン・きゅうり	ごはん じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら・ごま	栄養教諭になるための教育実習生が考えた献立です。「成長に必要な量のご飯を食べることの大切さを知る」というねらいで考えられています。	679	22.7	31.8	2.4
23	月	ごはん	○	だいこんとしめじのみそしる やきさばのみそだれがけ のりずあえ	牛乳 みそ さば ツナ・のり	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん・しめじ ながねぎ・しょうが キャベツ・こまつな	ごはん さとう でんぷん	ふっくら焼いたさばに、しょうがの風味がするみそだれをかけます。ご飯が進む味付けになっているので、ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。	566	16.7	27.3	2.4
24	火	キャロットパン	○	やさいいっぱいスープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ウインナー ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・チンゲンさい・コーン にんにく・なつみかんかん パセリ・パインかん	キャロットパン こめあぶら じゃがいも ナタデココ	日本人はカルシウム不足と言われています。成長期に必要なカルシウムを摂取するために、今月は国産の果物の缶詰を、長野県産のヨーグルトで和えます。	620	17.2	23.5	2.8
25	水	《かみかみすざかっこのひ》 ごはん	○	まめまめみそしる ニギスのいそべあげ うめのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ とうふ・わかめ とうにゅう・ニギス・あおのり・かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・こねぎ・もやし キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん さとう こめあぶら	月に一度の「かみかみすざかっ子の日」です。今月は「むし歯予防月間」と合わせて、「かみかみメニュー」がたくさんあります。噛むことは体の健康につながります。	563	17.6	26.0	2.2
26	木	コッペパン	○	ラビオリスープ ゆでフランクチリソース グリーンサラダ メロン	牛乳 ラビオリ フランクフルト	たまねぎ・にんじん・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり えだまめ メロン	コッペパン こめあぶら さとう	旬の果物、「メロン」をいただきます。「メロン」は、きゅうりなどと同じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水分は体を冷やしてくれるので、これからの季節にぴったりです。	703	26.6	28.7	3.8
27	金	わかめごはん	○	けんちんじる シャキシャキつくね もやしのツナあえ	牛乳 ちくわ・みそ とうふ・ツナ れんこんつくね	ごぼう・にんじん だいこん・もやし きゅうり	わかめごはん こんにゃく じゃがいも あまざけ・でんぷん	「シャキシャキつくね」には、須坂市の塩屋醸造さんで作られた甘酒を使ったタレをかけています。甘酒は、砂糖を使わずに、お米が発酵することによって甘みが生まれます。	564	14.4	23.8	3.1
30	月	ごはん	○	こんさいとだまこじる シルバーのしおこうじやき こなどうふのいために	牛乳 とりにく シルバー こおりどうふ・ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキえのき しめじ・こまつな	ごはん だまこもち こめあぶら さとう	日本に古くからある調味料のひとつ、「塩麹」は、肉や魚をやわらかくして、うま味をアップさせてくれる効果があります。	619	17.8	30.0	2.3

※　今月の学校給食費の口座振替日　6月30日（月）です。
（児童・生徒の引き落としは、ありません。）

毎日の給食をホームページで公開しています。　須坂市HP＞　「毎日の給食とおたより