令和7年度　6月の献立表（中学校・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	汁物・主菜・副菜	6つの食品群 1群 皿や筋肉になる	2群	3群 体の調子を整える	4群	5群 熱や力になる	6群	ひとくちメモ	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ご飯	○	新じゃがのみそ汁 厚揚げの肉みそがけ キャベツのたくあん和え	みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖		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。	エネルギー 725 たんぱく質 25.7	脂質 20.2 食塩相当量 3.1
3	火	コッペパン	○	にらと豆腐のスープ 鶏肉のアップルソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら	玉葱・たけのこ 甘シャキえのき 生姜・きゅうり すりおろしりんご レモン果汁	コッペパン じゃが芋	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。	エネルギー 762 たんぱく質 40.7	脂質 27.3 食塩相当量 3.4
4	水	《むし歯予防献立》 ゆかり ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 焼きししゃも　２尾 いんげんのごま和え	みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱・白菜 切り干し大根 キャベツ	ゆかりご飯 砂糖	ごま	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。	エネルギー 657 たんぱく質 24.0	脂質 17.1 食塩相当量 3.7
5	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ トマトソースペンネ 小魚のサラダ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参 小松菜 トマト	白菜・コーン 甘シャキえのき 玉葱・キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 春雨	ごま油 米油 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。	エネルギー 714 たんぱく質 33.2	脂質 19.4 食塩相当量 3.5
6	金	《スタミナアップ献立》 ご飯	○	ネバーギブアップ汁 豚丼の具 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 豚肉 竹輪	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・れんこん なめこ・しめじ 白菜・キャベツ きゅうり・枝豆	ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	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。	エネルギー 699 たんぱく質 29.4	脂質 18.1 食塩相当量 2.5
9	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 くずきりのサラダ 野菜ふりかけ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ ふりかけ	人参	玉葱 大根 コーン キャベツ きゅうり	ご飯 焼き麩・でん粉 くずきり・砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	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。	エネルギー 725 たんぱく質 25.8	脂質 18.9 食塩相当量 3.0
10	火	コッペパン	○	鶏ごぼうスープ ツナマヨオムレツ レタスのサラダ メープルジャム	鶏肉 ツナマヨ オムレツ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘シャキえのき 白菜・レタス キャベツ きゅうり	コッペパン メープルジャム	米油	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。	エネルギー 690 たんぱく質 29.6	脂質 23.3 食塩相当量 3.5
11	水	《入梅献立》 ご飯	○	凍り豆腐と小松菜のみそ汁 いわしのみりん醤油焼き 野菜の梅肉和え あじさいゼリー	油揚げ・みそ 凍り豆腐 かつお節 いわし	牛乳	小松菜	甘シャキえのき キャベツ きゅうり 大根 梅	ご飯 じゃが芋 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。	エネルギー 727 たんぱく質 28.7	脂質 19.2 食塩相当量 2.3
12	木	コッペパン	○	キャベツのスープ 鶏肉のレモンソース コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ レモン果汁 きゅうり コーン	コッペパン でん粉 砂糖	米油	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。	エネルギー 744 たんぱく質 37.6	脂質 25.1 食塩相当量 3.7
13	金	ご飯	○	豚キムチ鍋 肉しゅうまい　２個 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 肉しゅうまい	牛乳	にら 人参	にんにく・白菜 甘シャキえのき 長ねぎ・キャベツ 白菜キムチ きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	ごま油 米油	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。	エネルギー 726 たんぱく質 29.5	脂質 18.4 食塩相当量 2.7
地域食材週間 16	月	ご飯	○	根菜汁 にじますの円揚げ 信州こんにゃくのサラダ	鶏肉 にじます	牛乳	人参 赤パプリカ	大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	米油 ごま油 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。	エネルギー 689 たんぱく質 28.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.4
17	火	ツイストパン	○	せん切り野菜のスープ 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個	ベーコン レバー かまぼこ	牛乳	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・レモン果汁 きゅうり・さくらんぼ	ツイストパン 米粉 砂糖	米油 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 782 たんぱく質 38.1	脂質 26.1 食塩相当量 4.2
18	水	《食育の日献立》 ソルガム ご飯	○	さばとたけのこのみそ汁 豚肉のガーリック焼き 大豆のサラダ	さば缶 みそ 豚肉 大豆	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 甘シャキえのき にんにく キャベツ きゅうり	ソルガムご飯 じゃが芋 砂糖	ごま油	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。	エネルギー 783 たんぱく質 35.4	脂質 23.1 食塩相当量 3.0
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	ベーコン おからとしめじのハンバーグ	牛乳	人参 トマト	玉葱・キャベツ レタス・しめじ レッドキャベツ コーン	コッペパン ソルガム マカロニ 砂糖 あんずジャム	米油	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。	エネルギー 745 たんぱく質 30.7	脂質 24.9 食塩相当量 4.1
20	金	《栄養教諭実習生の献立》 ご飯	○	ゴロゴロお野菜カレー 鶏肉のごま焼き 春野菜のシャキシャキサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ	にんにく・生姜 玉葱・エリンギ なす・キャベツ きゅうり コーン	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ 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。	エネルギー 865 たんぱく質 40.1	脂質 27.1 食塩相当量 2.8
23	月	ご飯	○	大根としめじのみそ汁 焼きさばのみそだれがけ のり酢和え	みそ さば ツナ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 大根・しめじ 長ねぎ・生姜 キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉		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。	エネルギー 726 たんぱく質 34.5	脂質 19.9 食塩相当量 2.9
24	火	キャロットパン	○	野菜いっぱいスープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト和え	ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン にんにく なつみかん缶 パイン缶	キャロットパン じゃが芋 ナタデココ	米油	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。	エネルギー 714 たんぱく質 26.5	脂質 19.2 食塩相当量 3.2
25	水	《かみかみすざかっ子の日》 ご飯	○	豆まめみそ汁 ニギスの磯辺揚げ 梅の香り和え	豆腐・油揚げ 豆乳・みそ ニギス かつお節	牛乳 わかめ 青のり	人参 こねぎ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり もやし・梅	ご飯 砂糖	米油	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。	エネルギー 701 たんぱく質 30.8	脂質 19.7 食塩相当量 2.6
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	ラビオリ フランクフルト	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり 枝豆 メロン	コッペパン 砂糖	米油	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。	エネルギー 886 たんぱく質 36.1	脂質 34.4 食塩相当量 4.6
27	金	わかめご飯	○	けんちん汁 シャキシャキつくね もやしのツナ和え	竹輪 豆腐 みそ ツナ れんこんつくね	牛乳	人参	ごぼう 大根 もやし きゅうり	わかめご飯 こんにゃく じゃが芋 でん粉 甘酒		「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。	エネルギー 718 たんぱく質 29.0	脂質 16.9 食塩相当量 3.9
30	月	ご飯	○	根菜とだまこ汁 シルバーの塩麹焼き 粉豆腐の炒め煮	鶏肉 竹輪 シルバー 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 甘シャキえのき しめじ	ご飯 砂糖 だまこもち	米油	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。	エネルギー 789 たんぱく質 37.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.7

※　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」