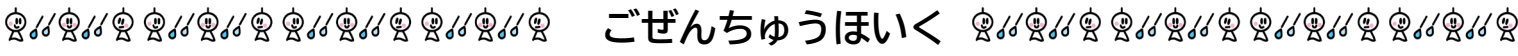




日	曜日	こんだて		からだのなかでのほたらき		
				あか	みどり	き
		主食	おかず	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる
2	月	牛乳 ごはん	にこみハンバーグ マセドアンサラダ こめこマカロニのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こめ さとう じゃがいも ごまドレッシング こめこマカロニ
3	火	牛乳 コッペパン★	すずきのこうそうパンこやき もやしのソテー アスパラのとうにゅうシチュー	牛乳 すずき ウインナー とりにく とうにゅう	もやし ピーマン にんじん たまねぎ アスパラガス	コッペパン パンこ オリーブあぶら あぶら じゃがいも シチューのもと
4	水	 6月4日~10日はとりの健康週間です!  ごぜんちゅうはいく				
5	木	牛乳 ごはん	*ひじょうしょくかつようメニュー~せいかいかんきょうデー* とりにくのからあげ マカロニのカレーに わかめスープ	牛乳 とりにく ベーコン わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ はくさい ねぎ	こめ でんぱん あぶら こめこマカロニ レトルトカレー
6	金	牛乳 ごはん	*かみかみこんだて* いわしのてんぷら キャベツのかりかりあえ がんもとこんさいのうまに	牛乳 いわしのてんぷら とりにく がんもどき さつまあげ	だいこんのつぼづけ キャベツ こまつな あかこんにゃく ほししいたけ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん	こめ あぶら ごま さとう
9	月	牛乳 ごはん	やきとり やさいのしおこんぶいため さわにわん	牛乳 とりにく しおこんぶ ぶたにく	しろねぎ にんじん ピーマン キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぱん あぶら
10	火	牛乳 (きのこやさいのあんかけめん)	ソフトめん ちくわのカレーあげ ひじきのあまずあえ	牛乳 とりにく ちくわ ひじき	しめじ ほししいたけ にんじん だいこんおろし ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフトめん でんぱん こめこ あぶら さとう
11	水	牛乳 ごはん	とりにくのうめマヨやき くきわかめのいためもの じゃがいものそばろに	牛乳 とりにく くきわかめ とりひきにく	うめ にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごま じゃがいも
12	木	牛乳 ごはん (ハヤシライス)	ハヤシソース あおのりポテト こんにゃくサラダ スティックチーズ	牛乳 ぶたにく あおのり チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ とうもろこし サラダこんにゃく	こめ ハヤシルウ じゃがいも あぶら ちゅうかドレッシング
13	金	牛乳 ごはん (とうふのそばろどん)	とうふのそばろどんのぐ マロニーサラダ はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 とりひき肉 とうふ だいずミンチ やきぶた とりだんご	にんじん さやいんげん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら マロニー ごま
16	月	牛乳 ごはん	たちうおのからあげ キャベツのあかしそあえ いなかじる かつおふりかけ	牛乳 たちうおのからあげ あつあげ みそ かつおふりかけ	キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さといも
17	火	牛乳 コッペパン★	*しょくもつせんいたつぱりこんだて* いかフリッター きゅうりのサラダ ポークビーンズ	牛乳 いかフリッター ぶたにく だいず	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ トマト	コッペパン あぶら フレンチドレッシング じゃがいも さとう
18	水	 ごぜんちゅうはいく 				
19	木	牛乳 ごはん	*ふるさときゅうしょく・カルシウムたつぱりこんだて* わかさぎのかりかりフライ あわびたけのソテー ほうれんそうのすましじる	牛乳 わかさぎのかりかりフライ やきぶた かまぼこ	あわびたけ もやし にんじん ピーマン たけのこ にんにく ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら
20	金	牛乳 ごはん	とりにくとこんにゃくのさつぱりに なめたけあえ たまねぎのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんにく しょうが はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう
23	月	牛乳 ごはん	*ひじょうしょくかつようメニュー* あつあげのカレーソース ツナときりぼしだいこんのあえもの コーンのスープ	牛乳 あつあげ ぶたひきにく まぐろ ぶたにく	しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが パセリ とうもろこし きりぼしだいこん チンゲンサイ こまつな にんじん キャベツ	こめ あぶら レトルトカレー さとう ごま
24	火	牛乳 カットコッペパン★ (セルフホットドッグ)	ウインナー ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン とうにゅう	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	コッペパン さとう わふうドレッシング シチューのもと
25	水	牛乳 ごはん	*おたんじょうこんだて* ぶたにくのしょうがいため バンサンスー みそスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく とりささみ みそ	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん にんにく キャベツ もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ゼリー
26	木	牛乳 ごはん	*てつばんたつぱりこんだて* いわしハンバーグおろしだれかけ じゃがいものきんぴら ぶたにくとこまつなのみそしる	牛乳 いわしハンバーグ ぶたひきにく ぶたにく みそ	だいこんおろし にんじん グリーンピース こまつな はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま
27	金	牛乳 ごはん	*げんえんこんだて* あげポークシューマイ ポリポリきゅうり はっぱうさい	牛乳 ポークシューマイ ぶたにく いか	きゅうり にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん
30	月	牛乳 ごはん	*びわこのひこんだて* こあゆのかりんあげ しそひじきあえ じゃがいものものに	牛乳 こあゆ しそひじき とりにく ちくわ	しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
*行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
*★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
*スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
*加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】

給食センターでは、Instagramで毎日の給食献立
などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





日	曜日	こんだて		からだのなかでのほたらき		
		主食	おかず	あか	みどり	き
				おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる
2	月	牛乳 ごはん	にこみハンバーグ マセドアンサラダ こめこマカロニのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こめ さとう ジャがいも ごまドレッシング こめこマカロニ
3	火	牛乳 コッペパン★	すずきのこうそうパンこやき もやしのソテー アスパラのとうにゅうシチュー	牛乳 すずき ウインナー とりにく とうにゅう	もやし ピーマン にんじん たまねぎ アスパラガス	コッペパン パンこ オリーブあぶら あぶら ジャがいも シチューのもと
4	水	牛乳 ごはん (きんぴらごぼろどん)	*かみかみこんだて* きんぴらごぼろどんのぐ ほうれんそうのわふうツナあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ぶたにく まぐろ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ジャがいも
5	木	牛乳 ごはん	*かみかみこんだて* とりにくのからあげ マカロニのカレーに わかめスープ	牛乳 とりにく ベーコン わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ はくさい ねぎ	こめ でんぱん あぶら こめこマカロニ レトルトカレー
6	金	牛乳 ごはん	*かみかみこんだて* いわしのてんぱら キャベツのかりかりあえ がんもとこんさいのうまに	牛乳 いわしのてんぱら とりにく がんもどき さつまあげ	だいこんのつぼづけ キャベツ こまつな あかこんにゃく ほししいたけ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん	こめ あぶら ごま さとう
9	月	牛乳 ごはん	やきとり やさいのしおこんがいため さわにわん	牛乳 とりにく しおこんが ぶたにく	しろねぎ にんじん ピーマン キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぱん あぶら
10	火	牛乳 ソフトめん (きのこやさいのあんかけめん)	きのこやさいのあん ちくわのカレーあげ ひじきのあまずあえ	牛乳 とりにく ちくわ ひじき	しめじ ほししいたけ にんじん だいこんおろし ねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	ソフトめん でんぱん こめこ あぶら さとう
11	水	牛乳 ごはん	とりにくのうめマヨやき くきわかめのいためもの じゃがいものそばろに	牛乳 とりにく くきわかめ とりひきにく	うめ にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごま ジャがいも
12	木	牛乳 ごはん (ハヤシライス)	ハヤシソース あおのりポテト こんにゃくサラダ スティックチーズ	牛乳 ぶたにく あおのり チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ とうもろこし サラダこんにゃく	こめ ハヤシルウ ジャがいも あぶら ちゅうかドレッシング
13	金	牛乳 ごはん (とうふのそばろどん)	とうふのそばろどんのぐ マロニーサラダ はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 とりひき肉 とうふ だいちミンチ やきぶた とりだんご	にんじん さやいんげん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら マロニー ごま
16	月	牛乳 ごはん	たちうおのからあげ キャベツのあかしそあえ いなかじる かつおふりかけ	牛乳 たちうおのからあげ あつあげ みそ かつおふりかけ	キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ あぶら さといも
17	火	牛乳 コッペパン★	*しょくもつせんいたつぱりこんだて* いかフリッター きゅうりのサラダ ポークビーンズ	牛乳 いかフリッター ぶたにく だいち	きゅうり にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ トマト	コッペパン あぶら フレンチドレッシング ジャがいも さとう
18	水	牛乳 ごはん	チヂミ ほうれんそうともやしのナムル じゃがぶたキムチ	牛乳 ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく たまねぎ いら はくさいキムチ	こめ チヂミ さとう ごまあぶら ごま ジャがいも あぶら
19	木	牛乳 ごはん	*ふるさときゅうしょく・カルシウムたつぱりこんだて* わかさぎのかりかりフライ あわびたけのソテー ほうれんそうのすましじる	牛乳 わかさぎのかりかりフライ やきぶた かまぼこ	あわびたけ もやし にんじん ピーマン たけのこ にんにく ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら
20	金	牛乳 ごはん	とりにくとこんにゃくのさつぱりに なめたけあえ たまねぎのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんにく しょうが はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう
23	月	牛乳 ごはん	*ひじょうしょくかつようメニュー* あつあげのカレーソース ツナときりぼしだいこんのあえもの コーンのスープ	牛乳 あつあげ ぶたひきにく まぐろ ぶたにく	しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが パセリ とうもろこし きりぼしだいこん チンゲンサイ こまつな にんじん キャベツ	こめ あぶら レトルトカレー さとう ごま
24	火	牛乳 カットコッペパン★ (セルフホットドッグ)	ウインナー ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン とうにゅう	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	コッペパン さとう わふうドレッシング シチューのもと
25	水	牛乳 ごはん	*おたんじょうこんだて～セレクトゼリー～* ぶたにくのしょうがいため バンサンスー みそスープ アセロラゼリーかブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく とりささみ みそ	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん にんにく キャベツ もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ゼリー
26	木	牛乳 ごはん	*てつぱんたつぱりこんだて* いわしハンバーグおろしだれかけ じゃがいものきんぴら ぶたにくとこまつなのみそしる	牛乳 いわしハンバーグ ぶたひきにく ぶたにく みそ	だいこんおろし にんじん グリーンピース こまつな はくさい たまねぎ	こめ ジャがいも さとう ごまあぶら ごま
27	金	牛乳 ごはん	*げんえんこんだて* あげポークシューマイ ポリポリきゅうり はっぱうさい	牛乳 ポークシューマイ ぶたにく いか	きゅうり にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん
30	月	牛乳 ごはん	*びわこのひこんだて* こあゆのかりんあげ しそひじきあえ じゃがいものものに	牛乳 こあゆ しそひじき とりにく ちくわ	しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	こめ でんぱん あぶら さとう ごま ジャがいも

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
*行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
*★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
*スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
*加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】

給食センターでは、Instagramで毎日の給食献立
などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。



2025年6月



中学校 予定献立表



竜王産の野菜
は表記を変えています。

竜王町学校給食センター

日	曜日	献立		体内での働き					
		主食	おかず	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも	6群 油脂
2	月	牛乳 ごはん	煮込みハンバーグ マセドアンサラダ 米粉マカロニのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	ごまドレッシング
3	火	牛乳 コッペパン★	すずきの香草パン粉焼き もやしのソテー アスパラの豆乳シチュー	すずき ウインナー 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん アスパラガス	もやし 玉ねぎ	コッペパン パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油 シチューの素
4	水	牛乳 ごはん (きんぴらごぼう丼)	*かみかみ献立* きんぴらごぼう丼の具 ほうれんそうの和風ツナ和え じゃがいものみそ汁			にんじん ほうれん草 ねぎ	ごぼう こんにゃく キャベツ レモン とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま ノエッグ マヨネーズ
5	木	牛乳 ごはん	*非常食活用メニュー～世界環境デー～* 鶏肉のから揚げ マカロニのカレー煮 わかめスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	米 でんぷん 米粉マカロニ	油 レトルトカレー
6	金	牛乳 ごはん	*かみかみ献立* いわしの天ぷら キャベツのカリカリ和え がんもと根菜のうま煮	いわしの天ぷら 鶏肉 がんもどき さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	大根のつぼ漬け キャベツ 干し椎茸 赤こんにゃく れんこん ごぼう	米 砂糖	油 ごま
9	月	牛乳 ごはん	やきとり 野菜の塩昆布炒め 沢煮鰻	鶏肉 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン ねぎ	白ねぎ キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん	油
10	火	牛乳 ソフト麺 (きのこ野菜のあんかけ麺)	きのこ野菜のあん ちくわのカレー揚げ ひじきの甘酢和え	鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	しめじ 干し椎茸 大根おろし しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト麺 でんぷん 米粉 砂糖	油
11	水	牛乳 ごはん	鶏肉の梅マヨ焼き 茎わかめの炒めもの じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 鶏ひき肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	梅 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	米 砂糖 じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ 油 ごま
12	木	牛乳 ごはん (ハヤシライス)	ハヤシソース 青のりポテト こんにゃくサラダ スティックチーズ	豚肉	牛乳 青のり チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく グリーンピース マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ とうもろこし サラダこんにゃく	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ 中華ドレッシング
13	金	牛乳 ごはん (豆腐のそぼろ丼)	豆腐のそぼろ丼の具 マロニーサラダ 白菜と肉団子のスープ	鶏ひき肉 豆腐 大豆ミンチ 焼き豚 鶏団子	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	とうもろこし にんにく しょうが キャベツ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 マロニー	ごま油 ごま
16	月	牛乳 ごはん	たちうおのから揚げ キャベツの赤しそ和え 田舎汁 かつおふりかけ	太刀魚のから揚げ 厚揚げ みそ かつおふりかけ	牛乳	しそ にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく	米 里芋	油
17	火	牛乳 コッペパン★ 	*食物繊維たっぷり献立* いかフリッター きゅうりのサラダ ポークビーンズ	いかフリッター 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 フレンチドレッシング
18	水	牛乳 ごはん	チヂミ ほうれん草ともやしのナムル じゃが豚キムチ	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ	米 チヂミ 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油
19	木	牛乳 ごはん	*ふるさと給食・カルシウムたっぷり献立* わかさぎのカリカリフライ あわび茸のソテー ほうれん草のすまし汁	わかさぎのカリカリフライ 焼き豚 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	あわびたけ もやし 筍 にんにく 大根 玉ねぎ	米	油 ごま油
20	金	牛乳 ごはん	鶏肉とこんにゃくのさっぱり煮 なめたけ和え 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく にんにく しょうが 白菜 えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	
23	月	牛乳 ごはん	*非常食活用メニュー* 厚揚げのカレーソース ツナと切干大根の和え物 コーンのスープ	厚揚げ 豚ひき肉 まぐろ 豚肉	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん チンゲンサイ	白ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根 キャベツ とうもろこし	米 砂糖	油 レトルトカレー ごま
24	火	牛乳 カットコッペパン★ (セルフホットドッグ)	ウインナー ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	ポークウイン ナー ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	和風ドレッシング シチューの素
25	水	牛乳 ごはん	*お誕生献立～セレクトゼリー～* 豚肉のしょうが炒め バンサンスー みそスープ アセロラゼリーかブルーベリーゼリー	豚肉 鶏ささみ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんにく もやし とうもろこし	米 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま油
26	木	牛乳 ごはん	*鉄分たっぷり献立* いわしハンバーグおろしだれかけ じゃがいものきんぴら 豚肉と小松菜のみそ汁	いわしハンバー 豚ひき肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根おろし グリーンピース 白菜 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま
27	金	牛乳 ごはん	*減塩献立* 揚げポークシューマイ ポリポリきゅうり 八宝菜	ポークシューマ 豚肉 いか	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり 干し椎茸 筍 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油
30	月	牛乳 ごはん	*びわ湖の献立* こあゆのかりん揚げ しそひじき和え じゃがいもの煮物	鶏肉 ちくわ	牛乳 こあゆ しそひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
*行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
*★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
*スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
*加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】
給食センターでは、Instagramで毎日の給食献立
などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。

