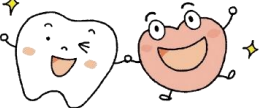


令和7年（2025年）6月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)															
献立	パン 牛乳 ホットポット 大根とほうれん草の サラダ マーガリン		ごはん 牛乳 いわしの唐揚げ 中華ソース れんこんのおかか炒め すまし汁		ごはん 牛乳 豚肉のコロッケ キャベツと人参の おひたし ワンタンスープ		茶めし 鶏そぼろ丼 牛乳 夏野菜のみそ汁 ぶどうゼリー		ごはん 牛乳 枝豆と豚肉の 野菜炒め トック入りわかめスープ 梅ふりかけ		パン 牛乳 ブラウンシチュー ツナとひじきのサラダ		ごはん 牛乳 シイラのゆず風味 小松菜のあえもの キャベツのスープ		ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め つぼ汁		ごはん 牛乳 チャプチェ スープぎょうざ		小型パン 牛乳 トマトのスパゲティ 花野菜のサラダ ベビーチーズ															
	パン 牛乳 鶏むね肉 鶏むね肉皮付 ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ミックスビーンズ パセリ スープの素 サラダ油 塩 こしょう だいこん ほうれん草(冷) マクロフレーク にんじん 柑橘ドレッシング マーガリン	1個 1本 20 15 10 55 42 35 17 3 0.10 1.11 0.65 0.27 0.07 32 18 10 7 6 1個	精白米 牛乳 いわし でんぷん 食用油 しょうが 三温糖 ガーリックパウダー みそ みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン 酢 ごま油 れんこん にんじん さいやいんげん(冷) ちくわ 削り粉 三温糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん サラダ油 豆腐 ゆば にんじん 葉ねぎ えのきたけ わかめ 薄口しょうゆ 塩 削り節	1食 1本 1枚 10 8 1.50 2.77 0.01 1.44 0.60 2.22 0.10 1.00 0.30 26 10 4 8 0.50 1.53 1.20 0.90 0.65 0.39 26 1.50 9 3 5 0.65 4.60 0.29 2.60	精白米 牛乳 豚肉のコロッケ 食用油 キャベツ にんじん すりごま 濃口しょうゆ 削り節 ベーコン うずら卵 たまねぎ チンゲン菜(冷) にんじん タンメン スープの素 薄口しょうゆ 塩 こしょう	1食 1本 1個 9 40 10 0.80 2.30 0.20 10 17 27 10 10 5 1.10 4 0.23 0.07	精白米 しょうゆ 料理酒 強化米 鶏ひき肉 ささがきごぼう しょうが サラダ油 濃口しょうゆ 三温糖 みりん ほうれん草(冷) もやし 濃口しょうゆ 三温糖 削り節 牛乳 豆腐 油あげ かぼちゃスライス なす 葉ねぎ わかめ みそ 削り節 煮干し ぶどうゼリー	1食 2.99 2.47 0.50 65 10 1.95 0.39 3.50 2.50 1.30 25 25 2.30 0.55 0.20 1本 30 4 15 5 3 0.40 1.10 4.80 0.23 0.07 1個	精白米 牛乳 枝豆(冷) 豚もも肉 しょうが たまねぎ ガーリックパウダー 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ サラダ油 スープの素 濃口しょうゆ オイスターソース でんぷん 鶏むね肉 トック にんじん 葉ねぎ わかめ スープの素 薄口しょうゆ 塩 こしょう 梅ふりかけ	1食 1本 13 25 0.98 0.12 0.01 0.07 0.50 15 9 35 0.39 0.32 0.65 8 28 7 6 1.10 5	パン 牛乳 シイラ でんぷん たまねぎ 食用油 酢 三温糖 濃口しょうゆ ゆず果汁 小松菜 小松菜(冷) もやし にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 コチュジャン テンメンジャン トウバンジャン 料理酒 でんぷん じゃがいも きくらげ かんぴょう 豆腐 油あげ にんじん 葉ねぎ しょうが みそ 三温糖 煮干し 削り節	1食 1本 1切 10 9 3 1.12 0.89 0.50 10 15 15 9 1.78 0.55 0.20 0.08 1.00 0.65 25 0.60 1.00 27 5 10 3 11.50 0.30 1.30 1.30	精白米 牛乳 鶏むね肉皮付 れんこん にんじん 厚揚げ さいやいんげん(冷) ごま油 しょうが にんにく 塩 こしょう 濃口しょうゆ 三温糖 コチュジャン にんにく 豆腐 薄口しょうゆ にんじん 葉ねぎ みそ 三温糖 煮干し 削り節	1食 1本 20 20 20 30 5 0.33 0.60 0.60 0.10 0.02 1.60 0.90 0.80 1.30 0.08 1.00 0.65 25 0.60 1.00 27 5 10 3 3 11.50 0.30 1.30 1.30	精白米 牛乳 豚もも肉 しょうが ガーリックパウダー にんじん たまねぎ 干しいたけ はるさめ 白ごま ごま油 スープの素 濃口しょうゆ 三温糖 料理酒 スープぎょうざ 豆腐 たまねぎ にんじん チンゲン菜 葉ねぎ スープの素 薄口しょうゆ 塩 こしょう ごま油	1食 1本 32 0.78 0.07 10 10 2 5.20 1.30 0.65 0.35 2.30 1.00 0.65 22 20 30 10 10 6 6 6 4 0.23 0.04 0.26	小型パン 牛乳 スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム(有機) バジル(有機) サラダ油 ケチャップ(有機) トマト(缶) トマトピューレ(有機) 中濃ソース 塩 こしょう 三温糖 ブロッコリー(冷) カリフラワー(冷) にんじん ホールコーン(冷) チキンハム 和風ごまドレッシング ベビーチーズ	1個 1本 26 10 30 60 17 6 0.10 0.65 13 13 5.20 0.29 0.07 0.30 24 10 6 6 6 6 1個																
食 品 名 (g)	【ホットポット】 イギリスの 家庭料理																																	
	【給食費について】 給食費引落日 6月2日(1期分) 4,400円 口座への入金を お願いします。		れんこんの おかか炒め																															
高砂市では物価高騰に直面する保護者の経済的負担を軽減することを目的に、給食費を据置き、食材費高騰分を市が負担しています。																																		
6月4日～10日は  歯と口の健康週間					しっかり噛んで食べることは、生涯にわたって美味しく食べるために大切です。噛み応えのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。 6月の給食では「噛み噛みメニュー」として献立に取り入れています。  マークのついている献立は噛み応えがあります。よく噛んで食べましょう。																													
					旬の食材 かぼちゃ・なす					6月6日 梅の日					小松菜の あえもの					厚揚げとれんこんの ピリ辛炒め					【チャプチェ】 韓国料理					旬の食材: なす				
																				【つぼ汁】 淡路地域の 郷土料理					【有機献立の日】 13日 トマトのスパゲティは有機食品のマッシュルーム・バジル・ケチャップ・トマトピューレを使用します。 有機食品とは、農薬や化学肥料を使用せず、環境への負荷を出る限り少なくする方法で生産された食品のことです。									

令和7年（2025年）6月献立表

荒井中学校・竜山中学校・松陽中学校・宝殿中学校・鹿島中学校

日(曜)	16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)			
献立	黒糖パン 牛乳 チキンカツ もやしのソテー 豆乳のポタージュ		麦ごはん ポークカレー 牛乳 ひねボンサラダ ヨーグルト		ごはん 牛乳 カツオとじゃが芋の みそがらめ ほうれん草のあえもの ばち汁		ごはん 牛乳 キャベつくね ツナとマカロニの ドレッシングサラダ みそ汁 味付けのり		パン 牛乳 鶏肉のスタミナ炒め 卵スープ		パン 牛乳 ハンバーグラタトゥイユ いんげんと玉ねぎの ソテー 野菜たっぷりスープ		ごはん 牛乳 じゃぶ煮 五目豆		ごはん 牛乳 もずくのチャンプルー 鶏団子スープ 魚のふりかけ		ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ もやしの柚香あえ かき卵汁		ごはん 牛乳 スパイシーチキン キャベツの ゆかりあえ 湯葉のスープ		パン 牛乳 ハムステーキ かぼちゃのサラダ コーンソイスープ			
	黒糖パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	パン	1個	パン	1個	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	精白米	1食	パン	1個
	黒砂糖	14.40	大麦	10	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	牛乳	1本	強化米	0.50	かつお	40	キャベツ入平つくね	1個	鶏むね肉	35	ハンバーグ	1個	鶏むね肉皮付	40	冷凍もずく	25	さば	1切	鶏むね肉皮付	35	ハムステーキ	1個	ハムステーキ	1個
食 品 名 (g)	チキンカツ	1個	豚もも肉	28	濃口しょうゆ	2	中濃ソース	6	たまねぎ	7	たまねぎ	7	豆腐	50	豚もも肉	20	しょうが	1.50	鶏むね肉	40	かぼちゃ(冷)	20	かぼちゃ(冷)	20
	食用油	9	じゃがいも	55	料理酒	0.49	マカロニ	8	にんにく	0.33	なす	4	たまねぎ	70	厚揚げ	24	濃口しょうゆ	2.20	ガ-リックパウダー	0.13	ブロッコリー(冷)	15	ブロッコリー(冷)	15
	ほうれん草(冷)	25	たまねぎ	56	しょうが	1.76	マグロフレーク	8	濃口しょうゆ	0.90	パプリカ	2	にんじん	20	もやし	15	料理酒	1.00	塩	0.11	じゃがいも	15	じゃがいも	15
	もやし	26	にんじん	23	でんぶん	10	きゅうり	15	三温糖	0.18	トマト	4	しらたき	30	にんじん	15	みりん	1.00	こしょう	0.01	にんじん	10	にんじん	10
	にんじん	8	グリーンピース(冷)	6	じゃがいも	35	にんじん	7	みりん	0.60	にんにく	0.08	ささがきごぼう	15	ゴーヤ	5	でんぶん	10	でんぶん	10.40	サザンアイランドドレッシング	6	サザンアイランドドレッシング	6
	サラダ油	0.39	カレールウ(無添加)	10	食用油	9	マヨネーズ風ドレッシング	6	料理酒	0.30	オリーブ油	0.30	岩津ねぎ(冷)	8	サラダ油	0.39	食用油	9	食用油	10	ベーコン	10	ベーコン	10
	濃口しょうゆ	1.73	カレールウ	6	枝豆(冷)	3.80	サラダ油	1.00	こしょう	0.01	トマトピューレ	15	サラダ油	0.65	みそ	5	もやし	25	ケチャップ	6.50	たまねぎ	25	たまねぎ	25
	ベーコン	10	サラダ油	0.65	みそ	3.60	豆腐	30	サラダ油	0.65	三温糖	0.47	三温糖	4.04	三温糖	1.00	にんじん	7	ウスターソース	2.60	にんじん	9	にんじん	9
	たまねぎ	30	塩	0.28	三温糖	2.40	にんじん	9	たまねぎ	40	薄口しょうゆ	0.71	濃口しょうゆ	6.93	料理酒	1.30	小松菜(冷)	10	カレー粉	0.39	パセリ	0.10	パセリ	0.10
	にんじん	10	こしょう	0.07	みりん	1.00	たまねぎ	25	キャベツ	30	さやいんげん(冷)	3	みりん	1.95	ごま油	0.45	小松菜	5	三温糖	1.00	(缶)クリームコーン	65	(缶)クリームコーン	65
	(缶)クリームコーン	30	スープの素	0.46	ケチャップ	4.20	油あげ	3	にんじん	10	たまねぎ	38	大豆	10	削り粉	0.30	濃口しょうゆ	1.78	キャベツ	45	ホールコーン(冷)	6	ホールコーン(冷)	6
	白いんげん豆ビュレ	26	牛乳	1本	白ごま	0.59	わかめ	0.50	にら	5	サラダ油	0.39	大豆水煮	6	鶏団子	26	ゆず果汁	0.30	ゆかり	0.39	豆乳	20	豆乳	20
	ひよこ豆ビュレ	13	鶏ひね	10	ほうれん草(冷)	28	葉ねぎ	3	スープの素	0.47	塩	0.11	にんじん	9	たまねぎ	25	削り節	0.20	ベーコン	10	コーンスターチ	1.30	コーンスターチ	1.30
	枝豆(冷)	4	キャベツ	17	ほうれん草	10	みそ	11.50	薄口しょうゆ	1.10	こしょう	0.03	ごぼう	5	にんじん	10	豆腐	30	たまねぎ	26	サラダ油	0.39	サラダ油	0.39
	豆乳	20	小松菜(冷)	20	にんじん	10	削り節	1.30	濃口しょうゆ	1.20	スープの素	0.11	つきこんにゃく	4	チンゲン菜(冷)	10	鶏卵	20	ほうれん草(冷)	13	スープの素	1.50	スープの素	1.50
	コーンスターチ	1.30	もやし	26	ホールコーン(冷)	6	煮干し	1.30	三温糖	0.56	じゃがいも	25	ちくわ	4	生しいたけ	1.00	液卵	15	にんじん	9	塩	0.26	塩	0.26
	サラダ油	0.65	にんじん	7	濃口しょうゆ	2	味つけのり	1個	鶏卵	20	キャベツ	17	刻み昆布	0.30	ごま油	0.26	にんじん	9	ゆば	2	こしょう	0.07	こしょう	0.07
	スープの素	1.70	ボン酢しょうゆ	8	三温糖	0.55			液卵	15	たまねぎ	14	三温糖	2.01	スープの素	1.10	えのきたけ	5	スープの素	1.10				
	塩	0.27	ヨーグルト	1個	削り節	0.20			豆腐	33	にんじん	9	濃口しょうゆ	2.30	薄口しょうゆ	4	葉ねぎ	3	薄口しょうゆ	4				
	こしょう	0.07			そうめん ばち	6.50			にんじん	9	ベーコン	5	薄口しょうゆ	1.15	塩	0.23	でんぶん	0.65	塩	0.23				
				油あげ	4			パセリ	0.10	ほうれん草(冷)	15	きくらげ	0.50	スープの素	1.10	薄口しょうゆ	4	塩	0.23					
				たまねぎ	26			でんぶん	0.65	きくらげ	0.50	スープの素	1.10	薄口しょうゆ	4	塩	0.23	こしょう	0.07					
				にんじん	10			スープの素	1.10	スープの素	1.10	薄口しょうゆ	4	塩	0.23	こしょう	0.07	魚のふりかけ 1個	0.23					
				葉ねぎ	3			薄口しょうゆ	4	塩	0.23	こしょう	0.04					削り節	2.60					
				生しいたけ	1.00			塩	0.23															
				薄口しょうゆ	4			こしょう	0.07															
				みりん	0.60																			
				塩	0.23																			
				削り節	2.60																			