



令和7年 6月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター



日曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ	
		体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのものになる			
2月	ソースやしきそば	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ししいだけ もやし キャベツ ビーマン	やしきそばめ あすら	ウスターソース 焼きそばソース(りんご・大豆・豚肉)	豊登小・田富小 田富南小・玉穂南小 田富北小 給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	てづくりカステラ	たまご ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス はちみつ さとう バター あすら			
	チンゲンサイのスープ	とりにく なた	にんじん えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ		スープストック 鶏がらスープ しょうゆ		
	よなしのコンポート		よなしシロップ				
3月	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		ガーリックとは、英語で にんにくのことです。に んにくは、辛味と特有の においがある野菜です。 にんにくのにおい成分 は、アリジンといっしょに がニンニクの働きを強化し てくれます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 					
	ホキのわふうガーリックやき	ホキ 	にんにく	マーガリン	しょうゆ		
	あおなのそぼろに	とりにく	しょうが にんにく とうもろこし こまつな キャベツ	あすら さとう	しょうゆ		
	たまねぎのみそしる	あすらあげ とうらみ せ	たまねぎ にんにく ほうれんそう				
 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!  給食センターでは4日~10日までの5日間、かみかみメニューやカルシウムを豊富に含んだ食品を多くとり入れています!!							
4月							
	きなこあげパン	きなこ		コッパン あすら さとう		「歯と口の健康週間」の 期間の給食には、よくか むことができる料理や、 歯や骨をしょうぶにする カルシウムを多く含むお 菓子をとり入れています。 歯と口の健康を自然に よくかんで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かみかみサラダ	ちりめんじゃこ ハム 大豆	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		ごまクリームドレッシング		
	ラビオリスープ	ぶたにく ラビオリ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)	にんにく にんにく たまねぎ しめじ こまつな	あすら	コンソメ スープストック		
はとちのけんこうしゅうかんゼリー			歯と口の健康週間ゼリー(大豆・りんご)				
5月	きびごはん			こめ きょうかまい ちりめん		きびは、イネ科の穀物で す。米といっしょに食すこ とごはんに甘みが増し ます。きびの粉をもちに し、丸めて団子にしたも のが熊本県に産するきび 団子です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとれんこんのあまずいため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ れんこん だけのこ しいだけ きやんげん	あすら でんぷん さとう	しょうゆ 酢 オイスターソース 鶏がらスープ		
	こんにゃくサラダ	ツナ	こんにゃく ヤングコーン きゅうり もやし にんじん		青じそドレッシング		
	たまごのすましじる	とうらみ わかめ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	しらたまご	しょうゆ		
ごまなしミニフィッシュ	かたくちいわし						
6月	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		いかは、たんぱく質が多 く脂質が少ないのが特徴 です。また、血液の流れ をスムーズにし、心 臓や肝臓のはたらきを助 けたりするタウリンを豊 富に含んでいます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかにさらさあげ	いか	しょうが	でんぷん あすら	しょうゆ		
	きりぼしだいこんのいためもの	とりにく	にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ チンゲンサイ にら	ごまあすら さとう	しょうゆ 鶏がらスープ 中華スープストック オ イスターソース		
	キャベツのみそしる	あすらあげ わかめ みそ	だいこん にんにく キャベツ ねぎ				
あまなつ		あまなつ					
9月	かみかみどん	ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だけのこ エリンギ こんにゃく えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あすら さとう ごまあすら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	よくかむと味がよくわか る、脚が活性化する、消 化・吸収を助ける、食 感をよく、虫歯を防ぐ などいろいろな効果が あります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やさしいとくわかめのあえもの	くわかめ かまぼこ	もやし きゅうり キャベツ とうもろこし		ゆずカツオドレッシング		
	とうふとなめこのみそしる	とうふ みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ				
	メロン		メロン				
10月	おざら	とりにく あすらあげ	たまねぎ にんにく ししいだけ いもがら ほうれんそう ねぎ	おざらめ あすら	しょうゆ めんつゆ	田富北小 給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ	ちくわ(大豆) あおのり		ごむぎこ でんぷん あすら			
	キャベツのたくあんあえ	ツナ 	キャベツ にんにく もやし きゅうり たくあん	さとう ごま	しょうゆ 酢		
	とうもろこし		とうもろこし				
おさつスティック			きつまいもスティック				
11月	こどもパン			こどもパン		三村小 給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	てづくりハンバーグ	ぶたにく だいたい スキムミルク たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいだけ	パンこ さとう でんぷん	スープストック しょうゆ		
	はなやさいのソテー	ウィンナー	エリンギ にんじん カリフラワー ブロッコリー	あすら	スープストック		
	トマトスープ	とりにく だいたい	にんにく にんにく かぼちゃ トマト	オリーブオイル じゃがいも	スープストック コンソメ		
ラムネゼリー			ラムネゼリー				
12月	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		さけは、赤い色をしてい ますは白身の魚です。身 が赤い理由は、海で食べ るえさのアスタキサンチ ンという赤身の色素が蓄 まれているからです。こ の色素は、体内で目の機 能を正常に保ったり、皮 膚や粘膜などを健康に 保ったりする「ビタミン A」として働きます。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのタルタルソースやき	さけ	たまねぎ とうもろこし パセリ	タルタルソース マヨネーズ	しょうゆ		
	さんしょくあえ	かまぼこ ツナ	にんじん キャベツ もやし きゅうり	さとう	しょうゆ 酢		
	だいこんのみそしる	あすらあげ わかめ みそ	だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ				
れいとうパイ		パイナップル(缶)					
13月	カラフルピラフ	ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パプリカ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あすら	コンソメ スープストック	玉穂南小 給食なし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンのうめソースやき	とりにく	にんにく うめ パセリ 	うめジャム	しょうゆ		
	いろいろやさいのピネガーサラダ	キャベツ きゅうり カリフラワー アスパラガス にんじん レモン汁		オリーブオイル さとう	ドレッシングピネガー(りんご)		
	こまつなといとかまぼこのスープ	ベーコン かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな		コンソメ スープストック		

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ	
		体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのものになる			
16 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ		あぶら			
	くらげのちゅうかサラダ	ちゅうかくらげ (小豆・大豆・ごま)	にんじん だいこん きゅうり ほうれんそう		青じそドレッシング		
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	トウモロコシ 中華スープストック チンメンチヤン しょうゆ 豚背豆腐のもと (小豆・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)		いわしには、骨や皮をしょうゆに漬けるビタミンDが豊富に含まれています。また、血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAも多く含まれています。
17 (火)	おやこどん	とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやえんどう	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	エリンギ しめじ ねぎ	じゃがいも			カリフラワーとブロッコリーは、キャベツと同じ種類の野菜です。花が咲く前のつぼみが集まった部分を食べる野菜で、「花野菜」と呼ばれています。体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。
	ひとくちピーゼリー			ピーゼリー			
18 (水)	🍷 おはせし給食 🍷 「しろうこ」シリーズから「パンしろうこ」「おやさいしろうこ」「まっしろうこ」						
	ツナマヨトースト	ツナ チーズ	たまねぎ パセリ	しょうパン ノンエッグマヨネーズ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しろうこおあさのどくせいサラダ		にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		食べるのが大好きなしろうこが、いろいろな野菜や卵の中に入れてみたらどんな感じかな?と想像します。食べ物に好き嫌い、嫌い嫌い、おそれたり・・・、「パンしろうこ」からツナマヨトースト、「おやさいしろうこ」からしろうこおあさのどくせいサラダとお母さん特製のスープ、まっしろうこ(ま)からブルーベリーヨーグルトが登場します。
	やさしいだっぶりスープ	ウィンナー	だいこん にんじん フロccoli ほうれんそう	じゃがいも フライドクルトン (小豆・大豆)	スープストック コンソメ		
ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー アロエ	ブルーベリージャム (りんご)	さとう			
19 (木)	ゆかりごはん		あかしそ	こめ むぎ きょうかまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あかうおのみりんやき	あかうお		さとう	しょうゆ		
	だいずのごもくに	だいず とりにく さつまあげ	にんじん れんこん さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ		
	あおなのみそしる	とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな				
オレンジ		オレンジ					
20 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ソースとんかつ	ぶたにく たまご		こむぎこ パンこ あぶら さとう	ウスターソース 中濃ソース		
	やさしいそかあえ	かまぼこ のり	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	さとう	しょうゆ 酢		
	げんまいだんごじる		だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ	げんまいだんご でんぷん	しょうゆ	チーズは、牛乳やヤギの乳を酵素で固めてから、水分を削いで乾燥させたものです。チーズ1kgを作るには、その約10倍の量の牛乳が必要になります。同じ量のチーズと牛乳を比べると、チーズのカルシウムは牛乳の約6倍、たんぱく質は牛乳の約7倍もあります。	
あじさいゼリー			あじさいゼリー				
23 (月)	ごくとどじきのごはん	ひじき		こめ むぎ きょうかまい オートミール こま もちあわ キヌア ひえ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのしょうゆこうじやき	さばしょうゆこうじやき (小豆・大豆)					
	こうやとうふのたまごとし	とりにく さつまあげ こうやとうふ たまご	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう	あぶら さとう	しょうゆ		
	ゆばのすましじる	ゆば	えのきたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ		しょうゆ	高野豆腐は豆腐を凍らせ、乾燥させたものです。乾燥したままでは食べられないので、水でもどし、だし汁で煮るなどして味をつけて食べます。たんぱく質を多く含む、カルシウムや鉄分も豊富です。	
れいとうみかん		みかん					
24 (火)	ドライカレー	ぶたにく だいず チーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ じゃがいも にんじん しょうが たまねぎ ピューリー りんご トマト おろしにんじんピューレ	こめ むぎ きょうかまい あぶら カレール ほうちつ	コンソメ ウスターソース	ドライカレーには、中央産のほすとトマト、大月産のたまねぎから作られたたまねぎピューレ、市川三郷町の大塚にんじらから作られた大塚にんじんピューレを使用しています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし にんじん		青じそドレッシング		
	しらたままいフルーツポンチ		みかんかん バイカン ももかん	しらたまだんご カクテルゼリー (大豆・もも・りんご)			
25 (水)	🍷 おはせし 給食 🍷 「10年産と魔法術の住人たち」シリーズから「お天気屋と封印屋」「銀行屋と小間使い屋」「見つけ屋とお和ら屋」						
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ローストポーク	ぶたにく	ローズマリー にんにく	ほうちつ さとう ぶどうジャム	しょうゆ パルサミコ酢		さまざまな事情がある人々から、大団名の「10年産精製魔法術使いの「10年産」。「10年産と魔法術の住人たち」。「10年産」シリーズの特別編です。「お天気屋と封印屋」「銀行屋と小間使い屋」「見つけ屋とお和ら屋」には、サンドイッチやトマトを使った料理がよく登場します。ローストポークとトマトソースから作る、パンにはさんで食べてみてください。
	トマトチーズサラダ	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス だいこん ドライトマト トマト レモンかじゅう バジル	さとう オリーブオイル	酢 しょうゆ		
クリーミービーンズスープ	とりにく あさり いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ	バター じゃがいも ベジメタルソース	コンソメ			
バナナ		バナナ					
26 (木)	ごまみそうどん	ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう	ごまあぶら ごま うどん	しょうゆ		
	おひなさん (中学のみ)			いなりすし (小豆・大豆)			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃもフライ (小豆・大豆)		あぶら			かんぴょうは、ゆがおの葉を漬けておいた干したものです。ゆがおは、きゅうりの仲間植物です。おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含んでいます。
	かんぴょうとツナのあえもの	ツナ	フロッコリー にんじん きゅうり キャベツ かんぴょう	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー				
27 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	コチジャン (大豆) しょうゆ		
	もやしナムル		もやし きゅうり にんじん とうもろこし こまつな		韓国ナムルドレッシング		
	はるさめスープ	ミートボール (大豆・鶏肉・豚肉) なるこ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ	中華スープストック 鶏がらスープ しょうゆ		
かためきチーズ	チーズ						
30 (月)	えだまめじゃこごはん	ちりめんじゃこ しおこんぶ	えだまめ	こめ むぎ きょうかまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのスタミナやき	あじスタミナやき (小豆・大豆・りんご・ごま)					あじは、高たんぱくで脂質が少なく、低エネルギーの魚です。たんぱく質含有量は、魚の中でもトップクラスで、うまみ成分が豊富に含まれています。あじという名前が、味がよいくちつけられたと書かれています。
	ごもくきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ		
	かきたまのみそしる	とうふ わかめ みそ たまご	にんじん キャベツ だいこん ねぎ				
オレンジ		オレンジ					

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。