

令和7年度			6月献立表（小学校）		盛岡市学校給食センター		
日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
2月	ごはん	○	こめ きよかまい			694 kcal	
	わふうぎんぴらつつみやき		さとう ごま油 ごま	とりく とろふ たいず ゼラチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	29 g	
	あつあげのすきに		こめあぶら さとう	ふたにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	27.1 g	
	かしわじる		じゃがいも	とりく とろふ	にんじん ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	2.3 g	
3火	ごはん	○	こめ きよかまい			559 kcal	
	にくしゅうまい		パンこ さとう こむぎこ	ふたにく とりく	たまねぎ	23.9 g	
	かんこくふうサラダ		はるさめ さとう ごま油	こんぶ	キャベツ もやし にんじん きゅうり りんご にんじく トマト パプリカ	16.7 g	
	とうふのごもくに		ごま油 でんぶん	ふたにく とろふ	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	1.5 g	
4水	★🦷 歯と口の健康週間 🦷★						
	ごはん	○	こめ きよかまい			650 kcal	
	おさかなフライ		でんぶん さとう パンこ この油	すけそしたら	たまねぎ	22.4 g	
	こんさいとひじきのサラダ		ノンエッグマヨネーズ ごま	ツナ ひじき	れんこん ごぼう にんじん ブロッコリー	25.6 g	
	とうにゅうのみそしる			とろにゅう みそ	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ こまつな ほうさい たいこん	2.5 g	
	もりおかしさんほししいも		さつまいも				
5木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だんごみんにゅう		632 kcal	
	ハニーチキン		はちみつ	とりく		27.5 g	
	きくらげの Pasta		スバグティ マーガリン オリーブ油	ベーコン かつおぶし	キャベツ コーン パプリカ きくらげ たまねぎ	23.9 g	
	とうふとおしむぎのスープ		じゃがいも おしむぎ	とろふ	にんじん ほししいたけ ねぎ	3.0 g	
6金	メロン	○			メロン		
	ごはん		こめ きよかまい			572 kcal	
	さばのしおやき			さば		28.3 g	
	すきこんぶのもの		こめ油 さとう	すきこんぶ あぶらあげ たいず	しめじ にんじん さやいんげん こんにゃく	20.1 g	
9月	とりごぼろじる	○	こめ油	とりく	にんじん たいこん ごぼう チンゲンサイ ねぎ	2.1 g	
	オレンジ				オレンジ		
	ごはん		こめ きよかまい			595 kcal	
	カレーチキン			とりく		26.7 g	
10火	きりぼしだいこんのソースいため	○	こめあぶら	ふたにく あおのり	きりぼしだいこん もやし たまねぎ にんじん ピーマン	20.7 g	
	オクラのちゅうかスープ		ごま油 ごま	ベーコン とろふ わかめ	にんじん オクラ えのきたけ コーン	2.3 g	
	ミニりんごゼリー		さとう		りんご		
	ごはん		こめ きよかまい			592 kcal	
11水	いわしのうめ	○	さとう でんぶん	いわし	しょうが にんじく うめ	25.1 g	
	ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう		もやし ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	21.9 g	
	わかめのみそしる			わかめ とろふ あぶらあげ みそ	たいこん にんじん ねぎ	2.3 g	
	ヨーグルト		さとう	だんごみんにゅう ぜんごみんにゅう かんてん ゼラチン			
12木	ごはん	○	こめ きよかまい			693 kcal	
	ほうれんそうオムレツ			たまご	ほうれんそう	20.7 g	
	ブルーベリーゼリーあえ		さとう	とろにゅう かんてん	みかん りんご ブルーベリー もも ぶどう	24 g	
	キーマカレー		じゃがいも この油	ふたにく ぶたレバー	しょうが にんじく にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー トマト りんご	2.7 g	
12木	★🦷・★・飯岡小学校希望献立・★🦷・★						
	ミルクパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム だんごみんにゅう		793 kcal	
	ジョアブレン		さとう	だんごみんにゅう		32.8 g	
	とりにくのからあげ		さとう でんぶん この油	とりく	しょうが にんじく	21.6 g	
	ペンネミートソース		こめ油 ペンネ さとう	ふたにく	にんじく たまねぎ セロリ トマト パプリカ	3.3 g	
アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ				
13金	ごはん	○	こめ きよかまい			572 kcal	
	さけのゆずみそやき		さとう	さけ みそ	ゆず	27.3 g	
	じゃがいものしおこうじいため		じゃがいも この油 こめこうじ	とりく	しょうが にんじん こんにゃく えだまめ	14.9 g	
	わらびのみそしる			とろふ あぶらあげ みそ	わらび たいこん にんじん ねぎ	2.0 g	
	フルーツキャロットゼリー		さとう		オレンジ にんじん りんご		

＊献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。（調味料は除く）
＊使用食材にアレルギー食品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
＊都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
＊給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

＊給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
＊より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
＊この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。



令和7年度		6月献立表（小学校）			盛岡市学校給食センター	
日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
16 月	🍏🍏🍏 和菓子の日 🍏🍏🍏					
	ごはん	○	こめ きよかまい			649 kcal
	ソースかつ		パンこ こむぎこ でんぶん さとう ショートニング この油	ふたにく たいず		23.4 g
	ひじきあえ		さとう	ひじき かんてん	にんじん もやし ほうきい ブロッコリー	17.3 g
	なめこじる			とろふ みそ	なめこ たいこん こまつな ねぎ	3.0 g
	いわてけんさんかんづき		こむぎこ こくろ みずあめ			
17 火	ごはん	○	こめ きよかまい			638 kcal
	ニシンのこんぶに		さとう	にしん こんぶ	しょうが	26.6 g
	じゃがいものそばろに		じゃがいも さとう	とりく	しょうが にんじく にんじん たまねぎ えだまめ	18.4 g
	せんべいじる		せんべい	あぶらあげ	ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ ねぎ	2.5 g
	ミニアセロゼリー		さとう		アセロラ	
18 水	ごはん	○	こめ きよかまい			613 kcal
	たれつぎにくだんご(1こ)		パンこ ごま油 さとう ごま なたね油	とりく ふたにく たいず	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ れんこん しょうが	28.4 g
	なっとうあえ			なっとう かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	21.3 g
	とんじる		じゃがいも この油	ふたにく とろふ みそ	にんじく ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	2.4 g
19 木	🌟・🌟・羽場小学校希望献立・🌟・🌟					
	こくとうパン	○	こむぎこ こくろ さとう ショートニング	だんごみんにゅう		682 kcal
	ジョアマスクット		さとう	だんごみんにゅう	マスクット	26.2 g
	ハンバーグきのこソースかけ		パンこ オリーブ油 サラダ油 さとう	きゅうりく ふたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト	21.7 g
	かいそうサラダ			わかめ ふのり こんぶ とさかめり	きゅうり もやし キャベツ こんにゃく	2.4 g
	クリームシチュー		じゃがいも マーガリン	とりく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース	
ぶどうゼリー	さとう			ぶどう		
20 金	ごはん	○	こめ きよかまい			608 kcal
	ぎょうぎ		こむぎこ なたね油 ごま油 さとう	ふたにく とりく たいず	キャベツ たまねぎ たら	28 g
	ぶたこまブルコギ		ごま油 さとう	ふたにく	にんじく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ あかピーマン ピーマン もやし	20.7 g
	マーボー豆腐		ごま油 でんぶん	ふたにく とろふ みそ	にんじく しょうが ほししいたけ たまねぎ たら ねぎ	2.1 g
	さくらんぼ(1こ)				さくらんぼ	
23 月	ごはん	○	こめ きよかまい			580 kcal
	くきわかめカツ		パンこ でんぶん さとう こむぎこ この油	くきわかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく	21.9 g
	ふきのにもの		この油 さとう	とりく かんもどき	たまねぎ にんじん ふき こんにゃく	21.1 g
	はをたべるやさいのみそしる			あつあげ みそ	キャベツ こまつな もやし	2.0 g
24 火	ごはん	○	こめ きよかまい			597 kcal
	さばのみそに		さとう でんぶん	さば みそ		25.0 g
	なめたけあえ		さとう		にんじん もやし キャベツ きゅうり えのきたけ	18.1 g
	ひつつみじる		すいとん	あぶらあげ	たいこん にんじん しめじ ほうきい ねぎ	3.0 g
25 水	ごはん	○	こめ きよかまい			673 kcal
	いかのピリからやき		さとう	いか みそ	しょうが	27.4 g
	チンジャオロース		さとう でんぶん ごま油	ふたにく	ピーマン もやし にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ しょうが にんじく	21.4 g
	こめこめんと豆腐のスープ		こめこめん	とろふ わかめ ふのり こんぶ とさかめり	にんじん ほうきい モロヘイヤ ねぎ	2.3 g
26 木	とうにゅうプリンタルト	○	さとう こめこ ショートニング コーンフラワー サラダ油	とろにゅう たいずこ		
	コッペパン		こむぎこ さとう ショートニング	だんごみんにゅう		615 kcal
	もりおかしさんぎゅういりメンチカツ		パンこ さとう こむぎこ この油	ふたにく きゅうりく	たまねぎ	23.0 g
	だいこんのようふう		オリーブ油	ベーコン	たいこん にんじん コーン さやいんげん こんにゃく	26.2 g
27 金	あざりとキャベツのスープ	○	マカロニ この油	あざり	たまねぎ にんじん キャベツ にんじく	2.8 g
	ごはん		こめ きよかまい			580 kcal
	きのこのしのだに		でんぶん パンこ さとう	とりく あぶらあげ たいず	しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ	27.3 g
	こうやどうふのにもの		さとう	こうやどうふ さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん	16.1 g
30 月	さんさいいりごもくうどん	○	うどん	とりく あぶらあげ	たいこん にんじん わらび ふき みず ひめたけ ほししいたけ ねぎ	2.5 g
	ごはん		こめ きよかまい			584 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		さとう	ふたにく	しょうが	24.7 g
	やさしいあかしそあえ		さとう		キャベツ もやし にんじん きゅうり あかしそ ろめ	21 g
	ねをたべるやさいのみそしる	○	さつまいも	あぶらあげ みそ	たいこん にんじん ごぼう	2.0 g