

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 きょうかまい			694 kcal	
		わふうきんぴらつつみやき		さとう ごま油 ごま	とりにく とうふ だいず 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	ぶたにく あつあげ	たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	27.1 g	
		かしわじる		じゃがいも	とりにく とうふ	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 きょうかまい			559 kcal	
		にくしゅうまい		パンこ さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	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 にんにく 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	ぶたにく とうふ	しょうが こんにやく 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 きょうかまい			650 kcal	
		おさかなフライ		でんぶん さとう パンこ こめ油	すけそうたら	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			とうにゅう みそ	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ こまつな はくさい だいこん	2.5 g	
		もりおかしさんほしいも		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	だっしふんにゅう		632 kcal	
		ハニーチキン		はちみつ	とりにく		27.5 g	
		きくらげの Pasta		スパゲティ 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	とうふ	にんじん ほししいたけ ねぎ	3.0 g	
		メロン				メロン		
6	金	ごはん	○	こめ きょうかまい			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 だいず	しめじ にんじん さやいんげん こんにやく	20.1 g	
		とりごぼろじる		こめ油	とりにく	にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ ねぎ	2.1 g	
		オレンジ				オレンジ		
9	月	ごはん	○	こめ きょうかまい			595 kcal	
		カレーチキン			とりにく		26.7 g	
		きりぼしだいこんのソースいため		こめあぶら	ぶたにく 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 とうふ 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		
10	火	ごはん	○	こめ きょうかまい			592 kcal	
		いわしのうめに		さとう でんぶん	いわし	しょうが にんにく 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 とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	2.3 g	
		ヨーグルト		さとう	だっしふんにゅう ぜんふんにゅう かんてん ゼラチン			
11	水	ごはん	○	こめ きょうかまい			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	とうにゅう 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 こめ油	ぶたにく ぶたレバー	しょうが にんにく 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 だっしふんにゅう		793 kcal	
		ジョアプレーン		さとう	だっしふんにゅう		32.8 g	
		とりにくのからあげ		さとう でんぶん こめ油	とりにく	しょうが にんにく	21.6 g	
		ペンネミートソース		こめ油 ペンネ さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ セロリー トマト バジル	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 きょうかまい			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 こめ油 こめこうじ	とりにく	しょうが にんじん こんにやく えだまめ	14.9 g	
		わらびのみそしる			とうふ あぶらあげ みそ	わらび だいこん 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7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 きょうかまい			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 こめ油	ぶたにく だいず		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 はくさい ブロッコリー	17.3 g	
		なめこじる			とうふ みそ	なめこ だいこん こまつな ねぎ	3.0 g	
		いわてけんさんがんづき		こむぎこ こくとう みずあめ				
17	火	ごはん	○	こめ きょうかまい			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	とりにく	しょうが にんにく 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 だいこん ほししいたけ ねぎ	2.5 g	
		ミニアセロラゼリー		さとう	アセロラ			
18	水	ごはん	○	こめ きょうかまい			613 kcal	
		たれつきにくだんご(1こ)		パンこ ごま油 さとう ごま なたね油	とりにく ぶたにく だいず	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 こめ油	ぶたにく とうふ みそ	にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	2.4 g	
		🌟・🌟・羽場小学校希望献立・🌟・🌟						
19	木	こくとうパン	○	こむぎこ こくとう さとう ショートニング	だっしふんにゅう		682 kcal	
		ジョアマスカット		さとう	だっしふんにゅう	マスカット	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	ぎゅうにく ぶたにく	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 とさかのり	きゅうり もやし キャベツ こんにやく	2.4 g	
		クリームシチュー		じゃがいも マーガリン	とりにく 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 きょうかまい			608 kcal	
		ぎょうざ		こむぎこ なたね油 ごま油 さとう	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にら	28 g	
		ぶたこまブルコギ		ごま油 さとう	ぶたにく	にんにく 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	
		マーボーどうふ		ごま油 でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にら ねぎ	2.1 g	
		さくらんぼ(1こ)				さくらんぼ		
23	月	ごはん	○	こめ きょうかまい			580 kcal	
		くきわかめカツ		パンこ でんぶん さとう こむぎこ こめ油	くきわかめ	にんじん たまねぎ こんにやく	21.9 g	
		ふきのにもの		こめ油 さとう	とりにく がんもどき	たまねぎ にんじん ふき こんにやく	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 きょうかまい			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	だいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ	3.0 g	
25	水	ごはん	○	こめ きょうかまい			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	ぶたにく	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 にんにく	21.4 g	
		こめこめんととうふのスープ		こめこめん	とうふ わかめ ふのり こんぶ とさかのり	にんじん はくさい モロヘイヤ ねぎ	2.3 g	
		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	とうにゅう だいずこ			
26	木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		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 こめ油	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	23.0 g	
		だいこんのようふうに		オリーブ油	ベーコン	だいこん にんじん コーン さやいんげん こんにやく	26.2 g	
		あさりとキャベツのスープ		マカロニ こめ油	あさり	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	2.8 g	
27	金	ごはん	○	こめ きょうかまい			580 kcal	
		きのこのしのだに		でんぶん パンこ さとう	とりにく あぶらあげ だいず	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ	27.3 g	
		こうやどうふのもの		さとう	こうやどうふ さつまあげ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ さやいんげん	16.1 g	
		さんさいいりごもくうどん		うどん	とりにく あぶらあげ	だいこん 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	
30	月	ごはん	○	こめ きょうかまい			584 kcal	
		ぶたにくのしょうがやき		さとう	ぶたにく	しょうが	24.7 g	
		やさいのあかしそあえ		さとう		キャベツ もやし にんじん きゅうり あかし うめ	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	だいこん にんじん ごぼう	2.0 g	

今月の平均栄養価
エネルギー 627kcal たんぱく質g 25.9g 脂質 21.0g
食塩相当量 2.4g

今月の岩手県産野菜
チンゲンサイ 小松菜 ピーマン ほうれん草 にら しいたけ 干しいたけ わらび
ふき みず 姫竹 きくらげ もやし さくらんぼ さつまいも ねぎ 切干大根 りんご