学校給食献立表

～旬の食材～ Potato（じゃがいも）

令和７年６月石岡市立石岡学校給食センター
Ｂブロック　杉並小・石岡中・国府中・府中中

日（曜）	献立名	主な材料 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) 児童	生徒
2（月）	しょくパン（いちごジャム）					パン（いちごジャム）			617 23.4 2.5	804 28.8 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	オムレツのデミグラスソース	鶏卵			たまねぎ しめじ	さとう	油	デミグラスソース 塩		
	パスタサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	油	コーンクリーミードレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう		
3（火）	ごはん					ごはん			607 23.3 1.8	765 28.2 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 さとう	油	塩 しょうゆ みりん		
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま	酢 しょうゆ		
	とうにゅうみそしる	とり肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん	だいこん ねぎ しめじ			和風だし		
4（水）	カレーなんばん（ソフトめん）	とり肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん ソフトめん	油	和風だし いりこだし しょうゆ みりん カレー粉	617 22.8 3.3	781 28.6 4.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうふのサラダ（ぐだくさんたまねぎドレッシング）	豆腐 かにかまぼこ			もやし きゅうり			（ドレッシング）		
	ポテトもち		チーズ			じゃがいも でんぷん さとう	油	塩		
5（木）	ごはん					ごはん			594 21.0 2.2	764 26.3 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	えびシューマイ（児：2こ、生・職：3こ）	えび えそ			たまねぎ	小麦粉 でんぷん				
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう でんぷん	油 ごま	酒 しょうゆ		
	ゆうきかぶのスープ	とり肉		にんじん 小松菜	**かぶ** たまねぎ しょうが	春雨 でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
6（金）	むぎごはん					ごはん 麦			643 28.8 2.8	789 32.5 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いかのマヨネーズやき	いか			しょうが にんにく		マヨネーズ 油	しょうゆ みりん 塩		
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま油 ごま 油	しょうゆ		
	ぐだくさんみそしる	とり肉 みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	パン粉		和風だし		
9（月）	くろパン					パン 黒糖			590 27.5 3.0	765 32.7 4.0
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ローストチキン（2こ）	とり肉				さとう	油	しょうゆ 酒 アップルソース		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			塩 イタリアンドレッシング		
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ		スープストック 塩 こしょう しょうゆ		
10（火）	**ゆうきまい**のごはん					**ごはん**			656 25.1 2.2	809 28.4 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		しょうゆ 塩		
	ゆうきやさいのあさづけ				**だいこん かぶ きゅうり**		ごま	ゆずドレッシング		
	ゆうきたまねぎとしんじゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	**たまねぎ** グリンピース	じゃがいも さとう こんにゃく	油	しょうゆ 和風だし		
11（水）	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	油	塩	617 29.1 2.0	870 38.7 2.9
	バターロール（中学校のみ）									
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくとペンネのクリームに	ベーコン とり肉 えび	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	酒 塩 こしょう スープストック		
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ えだまめ			パンパンジーソース		
12（木）	ハヤシライス（ごはん・ポークハヤシ）	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ トマトケチャップ スープストック こしょう	680 20.7 1.9	846 24.3 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリーミードレッシング		
	＊ヨーグルト		ヨーグルト							
13（金）	ごはん					ごはん			648 27.6 1.8	805 32.6 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	＊なっとう	なっとう						たれ からし		
	しらすのサラダ	しらすぼし		小松菜 にんじん	キャベツ			チョレギサラダドレッシング		
	かじょうどうふ	なまあげ とり肉 みそ		にんじん	グリンピース しょうが たまねぎ ほししいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 トウバンジャン		
16（月）	ハンバーガー（まるパン・ハンバーグ・ボイルやさい）	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン	パン さとう でんぷん	油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう マヨネーズ風ドレッシング	654 23.7 2.8	793 27.2 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうにゅうコーンスープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	米粉	豆乳バター 油	スープストック 塩 こしょう		
17（火）	ごはん					ごはん			668 28.5 1.7	842 35.0 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのあまからやき	さば						みりん しょうゆ		
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	塩		
	なまあげのカレーに	なまあげ ぶた肉		にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが ほししいたけ	じゃがいも さとう でんぷん	油	しょうゆ 酒 カレー粉 和風だし		

【スタディーメニュー】
小学1年国語「おおきな かぶ」

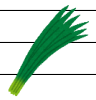
【カミカミ献立】
よくかんで
食べよう！

【有機食材の献立】

日（曜）	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		児童	生徒
18（水）	ちゃんぽんめん（ソフトめん）	ぶた肉 えび なると		にんじん	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	油	豚骨ラーメンスープ 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩	648 24.9 3.2	820 31.0 4.1
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ポテトサラダ（マヨネーズ）			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油（マヨネーズ）	酢 塩 こしょう		
	カステラ	鶏卵				さとう 小麦粉				
19（木）	ごはん					ごはん			607 24.3 2.0	766 29.6 2.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	だしまきたまご	鶏卵				さとう		かつおだし こんぶだし		
	ひじきのそぼろに	とり肉	ひじき	にんじん	えだまめ しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	とんじる	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにゃく じゃがいも		和風だし		
20（金）	けいはん（ごはん・ぐ・スープ）	とり肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ	ごはん さとう	ごま	しょうゆ みりん 和風だし	628 21.2 2.2	777 25.7 2.8
		とり肉		にんじん	レモン だいこん ねぎ	でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 酒 塩田キングラスープ		
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さつまいものてんぷら					さつまいも 天ぷら粉	油			
23（月）	しょくパン（くろまめきなこクリーム）					パン（黒豆きなこクリーム）			601 22.8 2.7	798 30.0 3.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ミートボール（児：2こ、生・職：3こ）	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	さとう	油	トマトケチャップ 酢 ソース		
	たらこスパゲティ	たらこ		ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	油 バター ごま	白ワイン スープストック 塩 こしょう		
	ウインナースープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
24（火）	ごはん					ごはん			636 27.9 2.1	766 31.3 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	シイラのレモンじょうゆソース	シイラ			レモン	でんぷん さとう	油	しょうゆ		
	ごぼうとえだまめのサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ			酢 ごまクリーミードレッシング		
	にらたまじる	鶏卵		にら にんじん	ほししいたけ	でんぷん		かつおだし しょうゆ 塩 酒		
25（水）	ミルクパン					パン			635 21.9 2.4	860 28.4 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チリコンカン	ぶた肉 大豆 ベーコン		にんじん トマト	グリンピース たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油	中濃ソース 赤ワイン スープストック チリパウダー 塩 こしょう		
	いんげんサラダ			さやいんげん	キャベツ とうもろこし	マカロニ		塩 たまねぎドレッシング		
	ヨーグルトゼリー		乳酸菌飲料			さとう				
26（木）	ごはん					ごはん			642 21.4 2.7	829 28.1 3.5
	コーヒーぎゅうにゅう		牛乳			さとう		コーヒー		
	あげぎょうざ（児：2こ、生・職：3こ）	とり肉			キャベツ	小麦粉	油			
	バンサンスー	ハム			きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし		
	やさいいっぱいマーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん 小松菜	グリンピース しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん	油 ごま油	中華スープ しょうゆ 酒 トウバンジャン		
27（金）	むぎごはん					ごはん 麦			635 20.3 2.5	763 23.3 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	めだまやきフライ（ソース）	鶏卵				小麦粉 パン粉	油	（ソース）		
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			塩ドレッシング		
	とうがんのみそしる	油あげ みそ		にんじん	とうがん ねぎ			和風だし		
30（月）	コッペパン（ブルーベリージャム）					パン（ブルーベリージャム）			599 22.3 2.4	804 28.9 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ セロリー にんにく	マカロニ	油	白ワイン コンソメ 塩 トマトケチャップ こしょう		
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング		
								栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

【スタディーメニュー】
中学2年社会・歴史
桃山文化

【郷土料理：鹿児島県】
ごはんにぐをのせ、スープにつけて食べましょう



※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年（3、4年生）、中学生のものです。

＊印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

＜今月の石岡市の食材＞キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、にら、ねぎ、アスパラガス、みそ、米
＜今月の石岡市の有機食材＞きゅうり、短大根、かぶ、玉ねぎ、米

～スタディーメニュー・小1国語「おおきな かぶ」～
「うんとこしょ、どっこいしょ」おじいさんからはじまって、おばあさん、孫、犬、ねこ、そして最後にねずみと加わり、やっとかぶは抜けました。あきらめないで努力することやみんなで協力することの大切さを教えてくれるお話です。

～スタディーメニュー・中2社会・歴史・桃山文化～
カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易でポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステーリャ王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。

給食センターだより

◇◆よくかむことの効果◆◇

今月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることを意識しましょう。噛み応えのある食べ物（玄米・大きく切った肉・生野菜・きのこ類など）を食べましょう。食事の後は歯磨きをして、歯や口の健康を保ちましょう。

食べすぎを防ぐ
食事に適度な時間がかかるので、ちょうどよい量で満腹感を感じられます。

脳を活性化する
噛んだ時の振動があごから頭に伝わり、頭の働きがよくなるといわれています。

消化・吸収を助ける
食べ物が細かくなり、口の中でだ液とよく混ざるので、胃腸での消化・吸収がよくなります。

むし歯を予防する
だ液がよく出るので、口の中に食べ物が残りにくくなります。