



2025年

6月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品			熱や力のもとになる			赤色の食品			血や肉になり、体をつくる			緑色の食品			体の調子をととのえる		
月			火			水			木			金					
2	小 中	631 kcal 713 kcal	3	小 中	683 kcal 739 kcal	4	小 中	646 kcal 795 kcal	5	小 中	637 kcal 730 kcal	6	小 中	693 kcal 793 kcal			
・ ごはん ・ 牛乳 ・ かぼちゃ団子汁 ・ 鶏肉の梅パン粉焼き ・ 小松菜の磯香あえ			・ ごまみそラーメン ・ 牛乳 ・ ブロッコリーとベーコンのサラダ			・ かみかみビビンバ ^{ビビンバ} ・ 牛乳 ・ みそ汁 ^{みそ} （大根・油揚げ） よくかんで食べましょ			・ ココア揚げパン ・ 牛乳 ・ ABCマカロニスーブ ・ 肉団子 ^{にくだんご} ・ もやしのカレー炒め ^{いため}			・ ごはん ・ 牛乳 ・ けんちん汁 ^{けんちん} ・ さば焼き魚 ・ ごぼうサラダ					
黄 ごはん・パン・こま			黄 らーめん・あぶら・ごま			黄 ごはん・さとう・こまあぶら			黄 コッペパン・あぶら・ココア・マカロニ			黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ					
赤 牛乳・とり・たまご・あぶらあげ・みそ			赤 牛乳・ぶたひき・ベーコン			赤 牛乳・ぶたひき・あぶらあげ・みそ			赤 牛乳・肉団子・ウインナー			赤 牛乳・とり・きなまあげ・さば・ちくわ					
緑 うめ・だいこん・ながねぎ・もやし・こまつな			緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ハム・ブロッコリー・きゅうり・コーン			緑 たけのこ・にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ごぼう			緑 きゅうり・にんじん・もやし			緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きゅうり					
9	小 中	709 kcal 822 kcal	10	小 中	625 kcal 715 kcal	11	小 中	734 kcal 914 kcal	12	小 中	722 kcal 833 kcal	13	小 中	648 kcal 745 kcal			
・ ごはん ・ 牛乳 ・ 麻婆豆腐 ^{まーぼーどうふ} ・ たこ焼き ・ もやしとツナのサラダ			・ アスパラの夫がらうどん ^{あさぱら} ・ 牛乳 ・ 野菜とコーンの和え物 ^{あえもの} ・ チーズドック ^{ちーずどく} 美深産のアスパラを使用します！			・ ハヤシライス ・ 牛乳 ・ 海藻サラダ ^{かいそう}			・ ごはん ・ 牛乳 ・ 野菜スーブ ^{やさい} ・ ほっけの香草焼き ^{こうそうや} ・ スパゲティサラダ ^{スパゲティ}			・ わかめごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 ^{みそ} （白菜・油揚げ） ・ 鶏肉のピリ辛焼き ^{からや} ・ ひじきと大豆の煮物 ^{にもの} ごはん・しらたき・さとう・あぶら・ごまあぶら					
黄 ごはん・さとう・でんぶ・こまあぶら・あぶら			黄 うどん・でんぶ・こま・あぶら・チーズドック			黄 ごはん・じゃがいも・バター			黄 ごはん・こもぎ・パン・こまあぶら・スパゲティ・マヨネーズ・さとう			黄 あぶら					
赤 牛乳・あおりのツナ・やき豆腐・ぶたひき・かみかみ・たまご・たこ焼き			赤 牛乳・とり・ちくわ・ハム・チーズ			赤 牛乳・ぶたひき・かいそう			赤 牛乳・たまご・ハム・ほっけ・こまチーズ			赤 牛乳・だいず・さつまあげ・ひじき・あぶらあげ・みそ・とり・わかめ					
緑 もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ			緑 ながねぎ・にんじん・しいたけ・アスパラ・きゅうり・もやし・きゅうり・コーン			緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きゅうり			緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん・パセリ			緑 にんじん・ごぼう・いんげん・はくさい					
16	小 中	721 kcal 884 kcal	17	小 中	667 kcal 820 kcal	18	小 中	605 kcal 740 kcal	19	小 中	762 kcal 813 kcal	20	小 中	604 kcal 677 kcal			
・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 ^{みそ} （玉ねぎ・生揚げ） ・ 春巻き ^{はるまき} ・ 豆腐のオイスターソース煮 ^{おひたし}			・ 和風肉みそスパゲティ ^{わふうにく} ・ 牛乳 ・ ほうれん草スープ ^{ほうれんそう}			・ 中華丼 ^{ちゅうかどん} ・ 牛乳 ・ 中華スープ ^{ちゅうか} セルフで「ホットドッグ」ができます			・ 背割りコッペパン ^{せわり} ・ 牛乳 ・ クリームシチュー ・ ウインナー ・ コールスローサラダ ^{コールスロー}			・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物 ^{おきり} （鶏だんご） ・ さばのみそ煮 ^{のみそ} ・ のり酢和え ^{のり} 黄 ごはん・さとう					
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ			黄 スパゲティ・さとう・あぶら			黄 ごはん・でんぶ・あぶら・さとう			黄 コッペパン・じゃがいも・バター・さとう			黄 ごはん・さとう					
赤 牛乳・ぶたひき・やき豆腐・なまあげ・みそ・はるまき			赤 牛乳・ぶたひき・かみかみ・ベーコン			赤 牛乳・ぶたひき・いか・えび・ほたて・うずらたまご			赤 牛乳・ハム・とり・ウインナー			赤 牛乳・とりだんご・さば・みそ・のり					
緑 たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ			緑 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれん草・コーン			緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・ちんげんさい			緑 にんじん・きゅうり・きゅうり・コーン・たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ			緑 ながねぎ・しいたけ・こまつな・きゅうり・コーン					
23	小 中	601 kcal 706 kcal	24	小 中	609 kcal 713 kcal	25	小 中	779 kcal 969 kcal	26	小 中	657 kcal 783 kcal	27	小 中	631 kcal 724 kcal			
・ ごはん ・ 牛乳 ・ 根菜汁 ^{こんさいじゅう} ・ いわしの生姜煮 ^{しょうがに} ・ 野菜のごまみそ和え ^{やさい} 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ・こま			・ 五目うどん ^{ごも} ・ 牛乳 ・ 棒棒鶏サラダ ^{ばんばんちー} ・ 学給だいふく ^{がくきゅう}			・ ポークカレー ・ 牛乳 ・ もやしとハムのサラダ			・ ごはん ・ 牛乳 ・ わかめスープ ・ 酢豚 ^{すた} ・ ほうれん草ともやしのナムル ^{なむる} 黄 ごはん・でんぶ・あぶら・ごまあぶら・さとう・こま			・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 ^{みそ} （きゅうり・生揚げ） ・ 鮭の照り焼き ^{さけ} ・ 大根のそぼろ煮 ^{だいこん} 黄 ごはん・さとう・あぶら					
赤 牛乳・とり・とうろ・みそ・いわし			赤 牛乳・とり・こま・あぶらあげ			赤 牛乳・ぶたひき・ハム			赤 牛乳・ぶたひき・わかめ			赤 牛乳・ぶたひき・きなまあげ・みそ・さけ					
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれん草・きゅうり・もやし			緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ・もやし・きゅうり・きゅうり			緑 にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり			緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ・ハルカイ・ながねぎ・ホウレンソウ・もやし			緑 だいこん・にんじん・しいたけ・きゅうり・いんげん・きゅうり					
30	小 中	655 kcal 779 kcal	～生産者さんの紹介～ 「荒瀬農園」 町内でアスパラを生産されている農家さんの中の1軒です。荒瀬農園さんで作られたアスパラも含め、JA北はるかさんから毎年寄贈いただいています。 みなさんと同じ、美深町のアスパラガスです。美味しい季節に、たくさん食べていただけたら嬉しいです。  														
・ ごはん ・ 牛乳 ・ ミネストローネ ・ ハンバーグのソースがけ ・ 野菜のあえもの ^{やさい} 黄 ごはん・さとう・じゃがいも																	
赤 牛乳・ベーコン・だいず・ハンバーグ																	
緑 たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・もやし・きゅうり																	