



令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
2月	 ごはん	 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ いんげん はくさい きゅうり 小松菜 細切たくあん	金芽米 しらたき じゃが芋 油 さとう	575 kcal 24.6 g 18.7 g 2.2 g
3火	 ごはん	 けんちん汁 いんげんと豚肉のキャベツ和え キャベツのごまあえ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚レバー 豚肉 ヨーグルト	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく ごま油 でんぶん 油 さとう 白すりごま	690 kcal 28.1 g 22.5 g 2 g
4水	 ごはん	 かみなり汁 ホキのニンジンマヨ焼き えだまめサラダ	牛乳 ゆしどうふ ホキ わかめ	にんじん だいこん 長ねぎ にんじんパース たまねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 突こんにゃく ごま油 ノイグ マヨネーズ 油	551 kcal 24.4 g 19.9 g 1.9 g
5木	 ごはん	 チキンカレー ウィンナーとキャベツのソテー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 野菜入りリソース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おろしりんご キャベツ ピーマン ホールコーン 甘夏みかん缶 白桃缶 パイン缶	金芽米 じゃが芋 油 でんぶん ジャイマスカットゼリー	684 kcal 24.9 g 19.1 g 2.3 g
6金	 切込み丸パン	 ポトフ メンチカツ ごぼうマヨサラダ	 牛乳 鶏肉 豚肉	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり ホールコーン	まるパン じゃが芋 油 ノイグ マヨネーズ パン粉 さとう でんぶん	679 kcal 26.6 g 28 g 3.3 g
9月	 ごはん	 みそキムチ汁 あんかけ肉団子(2個) こんぶあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 鶏肉 塩こんぶ	たまねぎ にんじん はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが	金芽米 パン粉 でんぶん さとう 油 ごま油	535 kcal 22 g 15.7 g 2.3 g
10火	 ごはん	 こんにゃく麺スープ 赤魚のガーリック醤油焼き 海そうサラダ	 牛乳 豚肉 なると 赤魚 海そうサラダ	もやし たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 こんにゃく麺 さとう 油	471 kcal 24.4 g 12 g 1.8 g
11水	 ごはん	 ジュリエヌスープ ささみのレモソース ポテトサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ レモン汁 きゅうり	金芽米 でんぶん 油 さとう じゃが芋	566 kcal 25.6 g 16.2 g 1.7 g
12木	 ごはん	 具だくさんみそ汁 焼さばのおろしソース 和風おさつサラダ	 牛乳 厚揚げ みそ さば	はくさい だいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	金芽米 さとう さつま芋 油	615 kcal 26.8 g 21 g 2 g
13金	 メロンパン	 コーンポタージュ ハバークトソース 春雨サラダ	 牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	たまねぎ コーンパース ホールコーン パセリ トマト水煮 トマトピューレ にんにく きゅうり キャベツ にんじん	まるパン 小麦粉 バター オリーブ油 さとう マロニー ごま油 でんぶん	800 kcal 29.6 g 30.3 g 3.4 g
16月	 ごはん	 いも団子汁 アジフライ なめたけあえ	牛乳 鶏肉 あじ	にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 いも団子 油 小麦粉 パン粉	566 kcal 20.6 g 15.5 g 2 g



郷土料理には
このマークがつきます



この時期におすすめの献立
にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



6月 月目標「よくかんで食べよう」

大注目！ かみかみパワー



私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。よくかんで食べると、からだに
よいことがたくさんあります。



肥満予防



むし歯を防ぐ



消化吸収を
よくする



脳を活発にして
記憶力アップ

やめよう！

よくかまない食べ方

×流し食べ



牛乳などで、流し込み
ながら食べるのは
やめましょう。

よくかむ習慣をつけるために…

1 かみごたえのある食品を取り入れる



2 素材の切り方を大きくする



3 皮付きのまま使う



一つでも取り入れられると
いいですね！



令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます ・副菜	材料名	エネルギー
17 火	わかめごはん	さわかめ 鶏唐揚げ(2個) おかかあえ シークワーサータルト	牛乳 塩蔵わかめ 豚肉 細切わかめ 鶏肉 花かつお	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	ごはん	豚汁 いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ	牛乳 豚肉 みそ いわし かつおぶし	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 木	ゆかりごはん	かきたま汁 ししゃもの甘辛揚げ(2個) ブロッコリーサラダ	牛乳 細切わかめ 卵 子持ししゃも	たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 金	背割りコッパン	レタスと青菜のスープ ワンクルトトースト コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ワンクルト	たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 月	ごはん	もずくスープ 鶏肉のにーマスタートソース さわやか梅サラダ	牛乳 鶏肉 もずく	たんぱく質 脂質 食塩相当量
24 火	ごはん	凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(2個) もやしの中華サラダ	牛乳 豚肉 こおり豆腐 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ 大豆	たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 水	ごはん	さばとたけのこのみそ汁 キムタクごはんの具 ひじきと大豆のサラダ	牛乳 さば 油揚げ みそ 豚肉 ひじき 大豆	たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 木	ごはん	五目スープ 厚揚げとひき肉のピリ辛炒め 大根のナムル	牛乳 鶏肉 なると 豚肉 厚揚げ 大豆の華	たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 金	コッパン	大豆入りミネストローネ やさしいサラダ コーンサラダ あんずジャム	牛乳 豚肉 大豆 大豆乳 おから	たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 月	ごはん	鶏ごぼう汁 イカカツ こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 赤いか	たんぱく質 脂質 食塩相当量



郷土料理には
このマークがつきます



この時期におすすめの献立
にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます

岡田小学校希望献立

雨降りの日も元気に乗り切れるメニューを
考えました。みんなの好きなものを入れまし
たので、しっかり食べて夏に備えましょう。



給食おすすめレシピ「キムタク炒め」



〈材料〉4人分

豚肉 120g
たまねぎ 80g
長ねぎ 20g
白菜キムチ 60g
つぼ漬け 20g
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
ごま油 少々

〈作り方〉

- ①豚肉に酒をふっておく。
- ②たまねぎは1センチ幅に切る。
長ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたら、白菜キムチ、つ
ぼ漬け、みりんを入れてさらに炒める。
- ⑥長ねぎを入れて軽く混ぜたら出来上がり。

6月は食育月間です

食育パネル展のご案内

テーマ:「6月は食育月間

～松本市のすすめる食育～

期間:6/2(月)～6/30(月)

会場:八十二銀行松本営業部
(ウィンドウギャラリー)



キムタクごはんは塩尻市の学校給食発祥の人気メニューです!

本来は混ぜごはんですが、東部センターでは、ご飯は炊いていないため、ご飯
のおかずとして登場します。

つぼ漬けをたくあんに変えても美味しいです。

白菜キムチとつぼ漬けの味がしっかりしているため、塩やしょうゆは入れてい
ません。ご家庭で調節してください。