



令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈C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
				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	たんぱく質
							脂質
							食塩相当量
2月	 ごはん	 こんにゃく麺入フ 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
3火	 コッペパン	 大豆入りミネストローネ やさしいが コーンサラダ あんずジャム	 乳・小麦なし	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 おから	にんにく たまねぎ セロリー にんじん パセリ トマト水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン ほうれん草	コッペパン マカロニ オリーブ あんずジャム じゃが芋 米粉 さとう でんぶ	706 kcal 22.8 g 25.5 g 2.7 g
4水	 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
5木	 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
6金	 ごはん	 チキンカレー ウイナとキャベツのソー フルーツポンチ		牛乳 鶏肉 野菜入りリセージ	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 バイン缶	金芽米 じゃが芋 油 でんぶ ジャイマスケットリー	684 kcal 24.9 g 19.1 g 2.3 g
9月	 ごはん	 貝だくさんみそ汁 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
10火	 切り込み丸パン	 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 ノバグマーズ パン粉 さとう でんぶ	679 kcal 26.6 g 28 g 3.3 g
11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	 まつもとの日 こんだて	牛乳 さば缶 油揚げ みそ 豚肉 ひじき 大豆	たけのこ たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 キャベツ きゅうり	金芽米 ごま油 油 さとう 白いりごま	553 kcal 24.3 g 18.2 g 2 g
12木	 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 さとう 油 ごま油	535 kcal 22 g 15.7 g 2.3 g
13金	 ごはん	 ジュリエンヌスープ ささみのレモンソース 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 油 さとう じゃが芋	566 kcal 25.6 g 16.2 g 1.7 g
16月	 ごはん	 凍り豆腐入り麻婆汁 煮しぎょうざ (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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 もやし きゅうり キャベツ にら	金芽米 ごま油 さとう でんぶ 小麦粉	572 kcal 22.2 g 17.6 g 2.2 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 貝だくさんみそ汁の日 にはこのマークがつきます							



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



貝^{かい}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)

〈C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 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	
17 火	メロンパン	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース 春雨サラダ	おかだ小学校 きぼうこんだて	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	たまねぎ コーン 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 和光ス 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
18 水	ごはん	けんちん汁 バーと豚肉のチャップ和え 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
19 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	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん	金芽米 でんぶん ごま油 さとう 白いりごま	564 kcal 26.2 g 18 g 2 g
20 金	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 細切かぼ 卵 子持ししゃも	えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい 小松菜 ブロッ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん 油 さとう 白いりごま	585 kcal 22.1 g 22.3 g 3 g
23 月	ごはん	鶏ごぼう汁 イカカツ こんにゃくサラダ	かみかみ こんだて	牛乳 鶏肉 赤いか	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 油 サラダ コニヤ さとう でんぶん 小麦粉 パン粉	539 kcal 20.1 g 16.8 g 2.1 g
24 火	青割りコッパパン	レタスと青菜のスープ フランクフルトソース コールスローサラダ	パンにはさんで 食べてね	牛乳 鶏肉 フランクフルト	しめじ にんじん レタス セロリー 小松菜 にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン 油 さとう	621 kcal 24.4 g 27.1 g 3.5 g
25 水	わかめごはん	さわに碗 鶏唐揚げ(2個) おかかあえ シークワサータルト	乳・卵・小麦なし	牛乳 塩蔵わかめ 豚肉 細切かぼ 鶏肉 花かつお	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ みつば もやし きゅうり しょうが	金芽米 でんぶん 油 シークワサータルト	696 kcal 26.8 g 25 g 3 g
26 木	ごはん	もずくスープ 鶏肉のハーベストソース さわやか梅サラダ		牛乳 鶏肉 もずく	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり カリカリ梅	金芽米 はちみつ さとう でんぶん	500 kcal 27.5 g 12.5 g 1.9 g
27 金	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	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく 油 さとう でんぶん	575 kcal 23.1 g 18.9 g 1.8 g
30 月	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 たまねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 突こんにゃく ごま油 ノンegg マヨネーズ 油	551 kcal 24.4 g 19.9 g 1.9 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

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。