



6月給食予定表

令和7年度
志布志市立学校給食センター
(Bブロック 前半)

● アレルギー対応食品の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
こんだて	③スプリングサラダ ①ごはん ②ミートボールのすだふう	③こうやどらふのたまごとし ①ごはん ②くたくさんみそしる	③ちくわのいそべあげ (2個) ①さんさいおこわ ②あおさじる	③まめもやしのナムル ①ごはん ②マーボーはるさめ	④げんきヨーグルト ③デコボンサラダ ①こがたコッペパン ②スッキーニのトマトスパゲティ
エネルギー(kcal)	小 613 中 707	小 645 中 794	小 587 中 709	小 633 中 781	小 652 中 834
たんぱく質(g)	21.0 23.6	30.9 37.9	25.2 30.0	22.2 26.7	26.5 32.5
主に体を作る食品	1群 ②★ミートボール (ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく) 2群 ②あつあげ 牛乳	2群 ②とりにく あぶらあげ みそ 3群 ③こうやどらふ あぶらあげ たまご 牛乳	2群 ①とりにく あぶらあげ ②とうふ 3群 ★ちくわ 牛乳 ②③あおさ	2群 ②ぶたにく だいず あかみそ 牛乳	2群 ★ベーコン ぶたにく だいず 牛乳 ②こなず ④ヨーグルト
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②ピーマン ③アスパラガス 4群 ②たまねぎ しいたけ たけのこ ③コーン キャベツ ③レモンかじゅう	3群 ②はねぎ ②③にんじん ③いんげん 4群 ②しょうが だいこん えのき ごぼう ③こんにゃく	3群 ①②にんじん ②ほうれんそう 4群 ①わらび えのきたけ たけのこ ①きりぼしだいこん ②たまねぎ	3群 ②③にんじん ②にら ③ほうれんそう 4群 ②しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ②きくらげ しいたけ もやし ③だいずもやし	3群 ②にんじん トマト 4群 ②たまねぎ スッキーニ なす にんにく ③キャベツ きゅうり デコボン
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②さくらめ でんぶん 6群 ②③さとう ②★パン	5群 ①こめ ③さとう 6群 ②あぶら	5群 ①こめ もちこめ ①さとう 6群 ③でんぶん さとう ②あきこ ①あぶら ③あぶら	5群 ①こめ ②はるさめ さとう ③さとう 6群 ①コッペパン ②スパゲティ ③はちみつ	5群 ①コッペパン ②スパゲティ 6群 ②あぶら ③あぶら ごま
調味料	②しょうゆ ケチャップ 中華スープ ③酢 塩 しょう油	②酒 煮干しだし ③みりん 醤油 塩 かつおだし	①酒 みりん 醤油 塩 中華だし ②醤油 塩 かつおだし ③塩 醤油	②豆板醤 酒 中華スープ しょうゆ ケ チャップ	②ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 ③酢 塩 しょう油
家庭での食品	小魚類 いも類	種実類 淡色野菜	乳製品 豆類	乳製品 果物類	緑黄色野菜 魚介類
一口メモ	アスパラガスは春が旬の野菜で ビタミンが豊富です。	こうやどらふは、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食の 一つです。たんぱく質が多く含まれています。	あおさはカルシウム、マグネシウムが多 く含まれており骨や歯形成に必要な栄養素 です。	もやしは種を水に浸して、暗い場所で発 芽させたもので、1年中栽培することが できます。	スッキーニは見た目はきゅうりに似て いますが、実はかぼちゃの仲間です。
こんだて	9 ③カラフルサラダ ①ごはん ②にくどうふ	10 ③かつおそぼろ ①ごはん ②かみかみこんさいじる	11 ④いわしのカリカリあげ (2ほんすつ) ①ごはん ②けいはんのぐ ③けいはんのしる	12 ③ナタデココフルーツ ①ごはん ②なつやすみカレー	13 ③コールスローサラダ ①コッペパン ②ミートボールのケチャップに
エネルギー(kcal)	小 618 中 765	小 601 中 742	小 685 中 870	小 708 中 886	小 673 中 769
たんぱく質(g)	26.2 32.0	30.7 37.9	29.5 37.6	22.3 27.1	29.0 33.4
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく だいず とうふ みそ 2群 牛乳	2群 ②あぶらあげ みそ あかみそ 3群 ③かつお たまご 牛乳	2群 ①とりにく ②たまご ④いわし 牛乳 ⑤のり	2群 ②ぶたにく だいず ひよこめ きんときまめ 牛乳 ②スキムミルク ②こなず	2群 ★ミートボール (ぎゅうにく・とりにく) ぶたにく だいず 牛乳
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②いんげん 4群 ②しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ もやし ②こんにゃく ③キャベツ ③きゅうり	3群 ②にんじん ほうれんそう ③えだまめ 4群 ②だいこん もやし れんこん きくらげ ②こんにゃく ③しょうが	3群 ②にんじん ③はねぎ 4群 ②しいたけ つぼづけ ③④しょうが	3群 ②にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 4群 ②たまねぎ なす にんにく しょうが ③りんご もも ナタデココ	3群 ②たまねぎ グリンピース ③キャベツ ③コーン きゅうり レモンかじゅう
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②③さとう ②さくらめ 6群 ③あぶら	5群 ①こめ ③さくらめ 6群 ③あぶら	5群 ①こめ ②さとう 6群 ④さとう じゃがいも でんぶん ④あぶら	5群 ①こめ ③りんごゼリー みずあめ 6群 ②あぶら	5群 ①コッペパン ②じゃがいも 6群 ②③さとう ③★マヨネーズ
調味料	②酒 醤油 みりん 豆板醤 ③オイスターソース ③醤油 酢	②かつおだし ③酒 醤油 みりん	②醤油 みりん ③鶏がらスープ チキン ブイヨン 醤油 酒 素	②カレー粉 カレールーク ウスターソ ース ケチャップ ③しょう油	②ケチャップ 醤油 赤ワイン ウスター ソース 塩 ③酢 マスタード
家庭での食品	緑黄色野菜 乳製品	種実類 いも類	緑黄色野菜 きのこ類	肉類 淡色野菜	緑黄色野菜 乳製品
一口メモ	だいず「大豆」はみそやしょうゆ、豆腐など すがたか姿を変えているいろいろな食べ物に身 まいます。	6月4日から10日まで「歯と口の健康週 間」です。よく噛むと唾液がたくさん出て 虫歯を予防する効果もあります。	けいはん あまみおしあひひょう きょうどよりひと 鶏飯は、奄美大島を代表する郷土料理の一 つです。鶏としいたけのうまみたっぷりの スープをご飯にかけて食べましょう。	かぼちゃ・ピーマン・なす・トマトなど夏野菜 がたっぷり入ったカレーです。旬の野菜には栄 養がたっぷり入っています。	オランダ語のキャベツサラダコールス ローを短縮して「コールスロー」という 名前がつけました。
こんだて	16 ③カムカムソー ①ごはん ②ぶたじゃがキムチ	17 ③てつじんサラダ ①ごはん ②ちくぜんに	18 ③おちゃ入りそぼろどん ①ごはん ②のっぺいしる	19 ③もすくどん ①ごはん ②キャベツとにくだんこのスープ	20 ③とりとポテトのチリソース ①コッペパン ②ぶわらわたまごスープ
エネルギー(kcal)	小 628 中 771	小 608 中 745	小 633 中 769	小 618 中 765	小 661 中 751
たんぱく質(g)	27.2 33.2	23.1 27.6	27.1 32.3	24.7 29.8	25.6 29.4
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく あつあげ 3群 ③ぶたにく さつまあげ 2群 牛乳 ③きわかめ	2群 ②とりにく あつあげ ★ちくわ 3群 牛乳 ③ひじき	2群 ②とりにく あぶらあげ ③さけ 3群 ③たまご 牛乳 ②わかめ ③しらすし	2群 ★ベーコン ★にくだんこ (とりにく) 3群 ③ぶたにく 牛乳 ③もすく	2群 ★ベーコン たまご ③とりにく 牛乳 ②こなず
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②にら ③えだまめ 4群 ②たまねぎ こんにゃく キムチ ③きりぼしだいこん ぶなしめじ	3群 ②③にんじん ②いんげん 4群 ②ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ ③キャベツ コーン	3群 ②にんじん ③えだまめ 4群 ②だいこん ごぼう こんにゃく ③おちゃ	3群 ②③にんじん ③ピーマン 4群 ②③たまねぎ ②しめじ キャベツ もやし ③コーン しょうが	3群 ②にんじん ②③パセリ 4群 ②たまねぎ コーン ③しょうが にんにく
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも さとう 6群 ③さとう	5群 ①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう 6群 ②③あぶら	5群 ①こめ ②でんぶん ②さといも 6群 ③さとう ③あぶら	5群 ①こめ ②じゃがいも パン 6群 ②③さとう ②③でんぶん ③あぶら	5群 ①コッペパン ②マカロニ ③パン 6群 ③でんぶん じゃがいも さとう ③あぶら
調味料	②酒 みりん しょうゆ ③醤油 酢 酒 みりん	②醤油 みりん かつおだし ③酢 醤油	②煮干しだし みりん 醤油 塩 ③醤油 酒 みりん	②鶏がらスープ 醤油 塩 ③醤油 みりん 酒	②白ワイン 鶏がらスープ コンソメソ ープ 塩 ③しょう油 ③ケチャップ 豆板醤 みりん 酢
家庭でとって もらいたい食品	魚介類 豆類	小魚類 種実類	乳製品 きのこ類	豆類 果物類	肉類 淡色野菜
一口メモ	よくかむと筋肉が動き周りの血管などが刺激 され脳への血流が増えて脳が活性化します。	ひじきには、おなかのそうじをしてくれる 「食物せんい」が豊富に含まれます。	今日のそぼろ丼は志布志のお茶を使っ た「お茶入りそぼろ丼」です。	もすくは独特のぬめりと食感があ り、おなかの調子を整える働きがあり ます。	とうがらし こしあんよう しょうゆ 唐辛子などの香辛料は、食欲増進 や、体を温める効果があります。



6月給食予定表

令和7年度
志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● アレルギー対応食品の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
こんだて						
		①ごはん ②はるさめスープ	①ごはん ②やさいのスープに	①ごはん ②ほしだいこんのみそに	①ごはん ②ねもはもしる	①こがたコッペパン ②たんたんめん
エネルギー(kcal)		小 631 中 775	小 662 中 777	小 610 中 789	小 604 中 728	小 672 中 779
たんぱく質(g)		26.7 31.9	19.3 21.6	26.2 33.9	26.1 29.9	27.8 32.5
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ③ぶたにく あかみそ	②★ベーコン ③とりにく たまご	②ぶたにく みそ ③かつおブレイク	②★ベーコン ③ぶたにく	②ぶたにく だいず あかみそ
	2群	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②にら ③ほうれんそう	②③にんじん ②パセリ ③トマト	②にんじん いんげん ③こまつな	②にんじん ちんげんさい ③ピーマン	②にんじん ちんげんさい
	4群	②③にんにく ②③しょうが ②たまねぎ きくらげ キャベツ ③きりほしだいこん だいずもやし	②③たまねぎ ②③コーン ②だいこん	②きりほしだいこん こんにゃく しいたけ ③もやし	②だいこん ごぼう れんこん ③にんにく たまねぎ たけのこ	②しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ もやし ③バナナ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②はるさめ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう でんぶん ④さとう もちこ でんぶん ★くりペースト	①こめ ②さうめ じゃがいも ③さとう	①こめ ③さとう でんぶん	①コッペパン ②ちゃんぽんめん ②さとう ③みずあめ はちみつ くらざとう
	6群	②あぶら ③こま ごまあぶら	③オリーブオイル	②あぶら ③★マヨネーズ すりこま	③こまあぶら	②あぶら ねりこま すりこま ③おろししょうが ④しょうが
調味料		②鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ③醤油 酒 コチジャン みりん	②醤油 コンソメスープ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③ケチャップ 酢 塩	②酒 みりん 醤油 かつおだし ③醤油	②鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう ③豆板醤 醤油	②豆板醤 酒 みりん 甜面醤 鶏がらスープ ★白濁 塩 こしょう 醤油 ③塩
家庭でとってみたい食品		小魚類 乳製品	きのこ類 魚介類	小魚類 果物類	肉類 乳製品	海藻類 いも類
一口メモ		はるさめ 春雨 はるさめはじゃがいもや緑豆のでんぶんからつくられます。	トマト 「1日1個のトマトは医者を選ざける」ということわざがあるほど、トマトには栄養がたくさん含まれています。	きりほしだいこん 切干大根 切干大根は、生の太根と比べて甘みやうま味が凝縮されており、食物繊維が豊富に含まれています。	チンジャオロース チンジャオロースのチンジャオはピーマンのこと、スーは細切りのことを意味します。	バナナッツ バナナッツにはかみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。
		はるさめ 春雨 はるさめはじゃがいもや緑豆のでんぶんからつくられます。	トマト 「1日1個のトマトは医者を選ざける」ということわざがあるほど、トマトには栄養がたくさん含まれています。	きりほしだいこん 切干大根 切干大根は、生の太根と比べて甘みやうま味が凝縮されており、食物繊維が豊富に含まれています。	チンジャオロース チンジャオロースのチンジャオはピーマンのこと、スーは細切りのことを意味します。	バナナッツ バナナッツにはかみごたえのある食材がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。

こんだて			こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜		1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は、食の好みが変わりやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで食卓を囲みましょう。		
		①ごはん ②かきたまコーンスープ	葉ねぎ 玉ねぎ にんじん		7つのこ食		
エネルギー(kcal)		小 649 中 802	ゴミの分別について		小食		
たんぱく質(g)		30.5 37.2	②とりにく とうふ たまご ③きびなご		ダイエツのために必要以上に食卓を制限すること		
主に体を作る食品	1群	②とりにく とうふ たまご ③きびなご	なかみを出して資源袋へ		1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。	一緒に食べるっていいね	
	2群	牛乳	(汚れている場合はさっと洗う)		孤食		
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん ③ピーマン あかパプリカ	6/11(水) きざみのりの袋		1人で食べることを		
	4群	②③たまねぎ ②しいたけ コーン	6/24(火) ふわっとマロンの袋		個食		
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②でんぶん ③さとう	6/6(金) 元気ヨーグルトの容器		複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと		
	6群	②③あぶら	※業者が配送・回収を行います。		子食		
調味料		②醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ ③酢 醤油 みりん	家族で決めよう 共食の日		子どもだけで食べることを		
家庭でとってみたい食品		淡色野菜 種実類	家族で決めよう 共食の日		生活習慣にあらわれる 共食と孤食の影響		
一口メモ		きびなご きびなごは丸ごと骨まで食べられるので、カルシウムたっぷりです。	家族で決めよう 共食の日		家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身につけている傾向にあるという調査結果があります。夕食を1人で食べる児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。		
		きびなご きびなごは丸ごと骨まで食べられるので、カルシウムたっぷりです。	家族で決めよう 共食の日		家族そろって食事をする児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。		