

月	火	水	木	金
2 だいこんサラダ バナナ さかなのピザソースやき ごはん マカロニスープ ぎゅうにゅう	3 高知家のカレー おちゃプリン しゅんのやさいのサラダ みはらっこカレー ぎゅうにゅう	4 かいそうサラダ 歯の衛生週間 チョコタッフィー いかのこうみやき ごはん はちくえんどうのにも ぎゅうにゅう	5 ★レモンケーキ パンパンジーサラダ やきめし ぎゅうにゅう	6 あますづけ ちぐさやき ごはん すりみじる ぎゅうにゅう
9 レタスサラダ びわ ポークチャップ ごはん ぎゅうにゅう	10 入梅の日こんだて あげさかなのみぞれかけ あじさい くるみあえ うめごはん あっさりスープ ぎゅうにゅう	11 ちくわサラダ こくとうくすもち とうふステーキ ごはん しんじゃがのみそしる ぎゅうにゅう	12 みかん ほうれんそうのたまごあえ ごはん はっぼうさい ぎゅうにゅう	13 ★もちもちドーナツ ごまサラダ ぎゅうどん ぎゅうにゅう
16 中学校のみ りんご ★てづくりパン ナポリタン あかたまサラダ ぎゅうにゅう	17 ナイフとフォークの日 カントリーサラダ にんじんといんげんのグラッセ ごはん タンドリーチキン ぎゅうにゅう	18 こんにやくサラダ おさかなアーモンド むぎごはん いりどうふ ぎゅうにゅう	19 高知の食べものいっぱい入っちょう日 ゆずゼリー やさいのなおしすあえ とりそぼろどん ぎゅうにゅう	20 夏至の日こんだて たこときゅうりのすのもの すいか ぶたのばいにくいため ごはん みょうがのみそしる ぎゅうにゅう
23 小学校のみ フルーツゼリー ドリア あげじゃがサラダ ぎゅうにゅう	24 じゃこともやしのあえもの ささみのレモンに ごはん かきたまじる ぎゅうにゅう	25 さかなのもろこしやき ごしきサラダ ごはん ★アクアコッタ ぎゅうにゅう	26 オクラのおかかあえ バナナ あつあげとぶたにくのみそいため ごはん ぎゅうにゅう	27 小学校4年生リクエストこんだて
30 れいしやぶ すもも ごはん ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	6月の学校給食目標 正しく手あらいをしよう バイヤンくん 手をきれいにあらいましょう! ①せっけんをよくあわだてて ②「手くび」や「ゆびさき」もしっかりと ③せいけつなタオルやハンカチで手をふこう! 献立・食材は都合により変更になる場合があります。 ご了承ください。 ★は新メニューです。 お楽しみに!			

6月よていこんだてひょう

令和7年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	ご飯 牛乳 魚のピザソース焼き さっぱりだいこんサラダ マカロニスープ パナナ	(冷) しいら	牛乳、ミックス チーズ	精白米、三温糖、 マカロニ
3火	三原っ子カレー 牛乳 旬の野菜のサラダ お茶プリン	牛肉、木綿豆腐、 (冷) チキンハ ム、ゼラチン	牛乳、ミックス チーズ	精白米、じゃがい も、三温糖
4水	ご飯 牛乳 いかの香味焼き 海藻サラダ 筈とえんどうの煮物 チョコタフィー	するめいか、みそ	牛乳、わかめ	精白米、三温糖、 かたくり粉
5木	やきめし 牛乳 パンパンジーサラダ レモンケーキ	焼き豚、たまご、 鶏若さ身	牛乳	精白米、上白糖、 薄力粉、粉糖
6金	ご飯 牛乳 干草やき あま酢漬け すり身汁	わかどり、たま ご、すりみ	牛乳	精白米、三温糖
9月	ご飯 牛乳 ポークチャップ レタスサラダ びわ	豚肉	牛乳	精白米、三温糖
10火	梅入りご飯 牛乳 揚げ魚のみぞれかけ 野菜のくるみみね あっさりスープ あじさい	(冷) あじ	ちりめんじゃこ、 牛乳、わかめ、糸 寒天	精白米、かたくり 粉、三温糖、白あ ん
11水	ご飯 牛乳 豆腐ステーキ ちくわサラダ 新じゃがのみそ汁 こくとうぐずもち	木綿豆腐、かつお 節、ちくわ、みそ	牛乳	精白米、薄力粉、 上白糖、じゃがい も、三温糖
12木	ご飯 牛乳 八宝菜 ほうれん草の卵あえ みかん	豚肉、(冷) むき えび、うずら卵、 たまご	牛乳	精白米、三温糖、 かたくり粉
13金	牛丼 牛乳 ごまサラダ もちもちドーナツ	牛肉、絹ごし豆腐	牛乳、わかめ	精白米、強化麦、 三温糖、ホット ケーキミックス、 粉糖
16月	手づくりパン 牛乳 スパゲティナポリタン カントリーサラダ りんご	ソーセージ、豚肉	ヨーグルト、牛 乳、ミックスチー ズ	強力粉、上白糖、 スパゲッティ、三 温糖
17火	ご飯 牛乳 タンダーチキン 人参のグラッセ 赤たまサラダ	若鶏もも	牛乳、ヨーグルト	精白米、三温糖
18水	麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 こんにゃくサラダ おさかなアーモンド	豚ひき肉、木綿豆 腐、たまご、 (冷) チキンハ ム	牛乳、じゃこ	精白米、強化麦、 三温糖、上白糖

高知の
食べ物

夏至

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
19木	とりそばろ井 牛乳 野菜の直七酢あえ ゆずゼリー	とりミンチ、かつ お節	牛乳、寒天	精白米、強化麦、 三温糖、上白糖
20金	ご飯 牛乳 豚肉の梅肉炒め たこときゅうりの酢の物 みょうがのみそ汁 すいか	豚肉、たこ、木綿 豆腐、油揚げ、み そ	牛乳、わかめ	精白米、三温糖
23月	ドリア 牛乳 揚げじゃが入りサラダ フルーツゼリー	わかどり、(冷) むきえび	牛乳、ミックス チーズ、寒天	精白米、薄力粉、 パン粉、じゃがい も、三温糖
24火	ご飯 牛乳 揚げささ身のレモン煮 じゃこともやしの和え物 かきたま汁	鶏若さ身、木綿 豆腐、たまご	牛乳、じゃこ	精白米、かたくり 粉、薄力粉、三温 糖
25水	ご飯 牛乳 魚のモロコシ焼き 五色サラダ アクアコッタ	さわら、ちくわ、 豚肉	牛乳、干ひじき	精白米
26木	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め オクラのおかあえ パナナ	豚モモ(脂身付 き)、生揚げ、み そ、かつお節	牛乳	精白米、三温糖
27金	小学校4年生 リクエスト こんだて	牛ミンチ、豚ひき 肉、たまご、 (冷) チキンハ ム	牛乳、わかめ、寒 天	精白米、パン粉、 かたくり粉、三温 糖、上白糖
30月	ご飯 牛乳 冷しゃぶしゃぶ 五目きんぴら すもも	豚肉、さつま揚げ	牛乳	精白米、三温糖

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	612	26.8	20.6	353	4.2	2.1
中学生	759	34.8	26.8	391	5.5	2.7



高知家の
カレー

歯の
衛生週間

入梅

ナイフと
フォーク

歯の日