

6月 給食献立表

2025年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
2(月)	ごはん			米 強化米	
	わかだけ ^{じる} 若竹汁	ブチはんぺん わかめ 油揚げ	たけのこ ごぼう にんじん ねぎ		料理酒 みりん 食塩 醤油 昆布だし かつおだし
	カツオカツ	カツオカツ		キャノーラ油	
	あつあ ^{いた} に 厚揚げの炒め煮	絹厚揚げ 鶏肉	たまねぎ にんじん 枝豆	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 中華スープの素 オイスターソース トウバンジャン こしょう
3(火) 🍴	ビビンバ ^{ふうどん} 風丼	豚肉 大豆ミート 卵	もやし ほうれん草 にんじん メンマ ぶなしめじ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 ごま油 ごま	みそ 赤みそ トウバンジャン みりん 醤油
	トックスープ	鶏肉	だいこん にんじん はくさい ねぎ	トック ごま油	料理酒 中華スープの素 醤油
	ベビーチーズ	チーズ			
4(水) かみかみ給食	ごはん			米 強化米	
	ぐだく ^{じる} さん汁	豆腐 大豆 油揚げ	もやし さやいんげん にんじん ねぎ		みそ 煮干しだし
	チキンチキンごぼう	鶏肉	ごぼう	でん粉 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 みりん
	ふきのしょうゆ ^{いた} 炒め	さつまあげ かつお節	ふき水煮 にんじん つきこんにゃく	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒
5(木) 🍴	ごはん			米 強化米	
	ニョッキのミルクスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	ポテトニョッキ 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ウインナーケチャップ	ポークウインナー		三温糖	ケチャップ 中濃ソース
	アスパラとコーンのソテー		アスパラ ホールコーン	キャノーラ油 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
6(金)	ごはん			米 強化米	
	さんしょく ^{じる} 三色ボールのみそ汁	三色すり身ボール 油揚げ	だいこん たまねぎ ねぎ		みそ 煮干しだし
	とり ^て や 鶏の照り焼き	鶏の照り煮			
	なばな ^{たまご} 菜花の卵とじ	さつまあげ 卵	なばな にんじん	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
9(月)	ごはん			米 強化米	
	しらたまい ^{じる} 白玉入りかきたま汁	卵 わかめ	えのきたけ ねぎ	白玉もち でん粉	みりん 料理酒 食塩 醤油 昆布だし かつおだし
	にく 肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ しらたき	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油
	やさい ^{いた} 野菜のツナマヨ炒め	ツナ水煮 焼きちくわ	ほうれん草 ホールコーン	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう
10(火) 🍴	ごはん			米 強化米	
	はっほうさい 八宝菜	豚肉 いか えび うずらの卵	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ	キャノーラ油 三温糖 ごま油 でん粉	料理酒 とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 中華スープの素 こしょう
	ぎょうざ ^{ちゅうがくこ} (中学2個)	ぎょうざ			
	^{いた} 炒めビーフン	ハム	にんじん たまねぎ ねぎ	ビーフン ごま油 三温糖	醤油 オイスターソース こしょう 中華スープの素
11(水) 🍴	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブルーベリー にんにく 生姜	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	カレールウ ウスターソース ケチャップ
	やさい ^{いた} 野菜のカラフル炒め		カリフラワー にんじん 枝豆 ホールコーン	キャノーラ油	食塩 醤油 野菜ブイヨン
12(木)	ごはん			米 強化米	
	ちゃんこ ^{じる} 汁	豚肉 油揚げ 鶏ごぼう入りつみれ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ		料理酒 みそ 煮干しだし
	てばもと 手羽元のやわらか煮	手羽元やわらか煮			
	きりぼし ^{だいこん} ^{いた} 切干大根炒め	さつまあげ ひじき	切干しだいこん にんじん しらたき	キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油 みそ 唐辛子
13(金) 🍴	ごはん			米 強化米	
	ふわふわ ^{たまご} 卵とキャベツのスープ	卵 粉チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	パン粉 キャノーラ油	とりがらスープ 食塩 野菜ブイヨン こしょう
	さけ 鮭メンチカツマヨネーズ味	鮭メンチカツマヨネーズ		キャノーラ油	
	ポテトとコーンのソテー		ホールコーン	じゃがいも 発酵バター キャノーラ油	食塩 こしょう
16(月)	ごはん			米 強化米	
	いももち汁	豆腐 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	いももち	みそ 煮干しだし
	つ ^{にく} ^{ちゅうがくこ} たれ付き肉だんご (中学2個)	肉団子			
	^{にんじん} 人参しりしり	ツナ水煮 卵 かつお節	にんじん	キャノーラ油	醤油 食塩 こしょう

6月 給食献立表

2025年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
17(火) 	とり 鶏ミックス丼	鶏肉 絹厚揚げ	生姜 たまねぎ ピーマン にんじん	米 強化米 小麦粉 でん粉 三温糖 キャノーラ油	醤油 料理酒 みりん
	キャベツと油揚げのみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ	キャベツ えのきだけ		みそ 煮干しだし
18(水) 	コッペパン			コッペパン	
	ポトフ	ポークウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	醤油 野菜フイヨン 食塩 とりがらスープ こしょう
	えびカツ	えびカツ		キャノーラ油	
	パンネのトマトソース煮	豚肉	にんにく たまねぎ セロリ トマト	ペンネマカロニ 発酵バター 三温糖	食塩 ケチャップ 赤ワイン 野菜フイヨン こしょう
19(木) 	ごはん			米 強化米	
	しろはなまめ 白花豆シチュー	白花豆 白いんげん 豚肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ ホールコーン	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 発酵バター	とりがらスープ 白ワイン 野菜フイヨン 食塩 こしょう
	ふんわりミートオムレツ	ミートオムレツ			
	ほうれん草のソテー	ハム	ほうれん草 たまねぎ エリンギ水煮 にんじん	キャノーラ油	食塩 こしょう 醤油 野菜フイヨン
20(金) 	ごはん			米 強化米	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん ねぎ 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖 でん粉	料理酒 醤油 赤みそ テンメンジャン トウバンジャン
	ショーロンポー（中学2個）	ショーロンポー			
	さんしょくいた 三色炒め		もやし ほうれん草 にんじん	ごま油	中華スープの素 醤油 食塩 こしょう
23(月) 	ごはん			米 強化米	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	キャノーラ油	とりがらスープ 食塩 野菜フイヨン こしょう
	ハンバ-グ のワイアツ-ス	ハンバーグ	ブルーンピューレ にんにく 生姜 パイン もも		醤油 みりん ケチャップ 中濃ソース
	ブロッコリーのガーリックソテー		ブロッコリー ホールコーン にんにく	キャノーラ油	野菜フイヨン 食塩
24(火)	ごはん			米 強化米	
	豚汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん ねぎ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	料理酒 みそ 煮干しだし
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮			
	小松菜と揚げの煮びたし	油揚げ	小松菜 はくさい	三温糖	醤油 みりん
25(水) 	スタミナラーメン	豚肉 大豆	生姜 にんにく はくさい もやし たまねぎ メンマ ねぎ にんじん	ラーメン キャノーラ油 三温糖 でん粉 ごま	料理酒 赤みそ 醤油 味噌ラーメンベース 唐辛子 豚骨 とりがら 昆布だし 煮干しだし
	パインのヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイン	ナタデココ 三温糖	
	アーモンド			アーモンド	
26(木)	ごはん			米 強化米	
	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		みそ 煮干しだし
	かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ	キャノーラ油	
	こんにゃくキムチ	豚肉	つきこんにゃく マイルドキムチ 枝豆	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖 ごま油	料理酒 醤油
27(金) 	ホイコーロー丼	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 ごま油 キャノーラ油 でん粉	料理酒 コチュジャン テンメンジャン オイスターソース 醤油 トウバンジャン
	わかめと卵のスープ	わかめ ベーコン 卵	もやし ホールコーン ねぎ	ごま でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			
30(月)	ごはん			米 強化米	
	豚肉と大根のみそ煮	豚肉	だいこん にんじん ねじりこんにゃく 生姜	キャノーラ油 三温糖 ごま	みりん 醤油 みそ
	炒り豆腐包み焼き	炒り豆腐包み焼き			
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	さやいんげん	じゃがいも ごま油 三温糖	みりん 醤油 料理酒 唐辛子

6月の平均栄養量(小学校) 609Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.4 g 食塩 2.5 g
6月の平均栄養量(中学校) 756Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.0 g 食塩 3.2 g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。