



令和7年度 6月学校給食献立表



筑前町立中牟田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

日	曜日	こ ん だ て め い		ざ い り よ う			栄 養 価	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	あつあげのちゅうかに わふうサラダ かなぎつくだに	ぶたにく あつあげ くきわかめ ちくわ かなぎつくだに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	592	21.1
3	火	むぎごはん	あじごまフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	あじ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにやく にんじん いんげん たまねぎ えのき ちんげんさい	こめ むぎ パンこ ごま あぶら さとう	591	21.8
4	水	【筑前和食の日】 だいずの かみかみごはん	しそひじきのたまごやき アーモンドあえ けんちんじる アセロラゼリー	だいず あぶらあげ たまご しそひじき ハム とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ こんにやく ほししいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう	こめ あぶら さとう ねりごま アーモンド じゃがいも でんぷん アセロラゼリー	608	22.7
5	木	ワンローフパン いちごミックスジャム	じゃがいものミートソースかけ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト セロリ キャベツ コーン ブロッコリー いちご りんご	パン さとう じゃがいも あぶら	608	23.8
6	金	むぎごはん	ビビンバ ししゃもてんぷら たまごスープ	ぎゅうにく たまご ししゃも ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな キムチ にんじん もやし ヤングコーン ちんげんさい	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん こむぎこ	590	22.0
9	月	ごはん	さばのかばやきふう そくせきづけ かぼちゃのみそしる	さば こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にら	こめ あぶら さとう でんぷん ごま おわらふ	586	24.9
10	火	ごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり げんきサラダ ヨーグルト	とりにく ハム こんぶ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	582	21.9
11	水	むぎごはん	ポークカレー チキンサラダ とうもろこし	ぶたにく あかいんげんまめ チーズ あおえんどうまめ ひよこまめ だっしふんにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが トマト にんにく あかピーマン きゅうり キャベツ レモンかじゅう とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	660	25.7
12	木	パインパン	ハンバーグのきのこソース パスタスープ すいか	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パイン たまねぎ しめじ えのきたけ セロリ キャベツ すいか	パン さとう あぶら スパゲティ	586	22.3
13	金	むぎごはん	やきにくふういため ちゅうかスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン もやし キャベツ ほししいたけ ちんげんさい	こめ むぎ あぶら ピーマン ごま さとう ごまあぶら	529	21.2
16	月	ごはん	メンチカツ ひじきとだいずのいためもの はるさめスープ	とりにく ぶたにく だいず ひじき とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ いんげん えのきたけ ねぎ	こめ パンこ あぶら おわらふ はるさめ さとう	584	21.4
17	火	むぎごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	とうふ ぶたにく たまご あかだしみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	603	24.4
18	水	むぎごはん	さばのカレーに やさしいため かみなりじる	さば ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんにく にんじん こんにやく しめじ なす	こめ むぎ さとう あぶら	638	24.2
19	木	【食育の日】 けんさんこむぎいり しょくパン	いんげんまめのチャウダー ポテトサラダ メロン	とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり アスパラガス メロン	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	581	23.9
20	金	ゆかりごはん	さらうどん きりぼしだいこんのごまずあえ	ぶたにく てんぷら こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	あかしそ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ コーン もやし キャベツ こまつな きゅうり きりぼしだいこん	こめ あげめん でんぷん さとう ごま	623	21.6
23	月	【行事食】 ごまごはん	とんかつ すきこんぶのすのもの すましじる パインゼリー	ぶたにく こんぶ かにかまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや きゅうり ちくぜんひめすかじゅう たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ ごま パンこ あぶら さとう おわらふ パインゼリー	621	21.6
24	火	むぎごはん	いわしのしょうがに くきわかめのいために スタミナぶたじる	いわし とりにく くきわかめ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん かぼちゃ ごぼう にんにく ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	591	22.9
25	水	ごはん	じゃがいものうまに ミートオムレツ ごまじゃこあえ	とりにく こうや豆腐 たまご ぶたにく ぎゅうにく しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ こまつな もやし キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	593	25.6
26	木	コッペパン	スパゲティナポリタン クロダマルサラダ フルーツあわせ	ウインナー チーズ ツナ クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト きゅうり レモンかじゅう キャベツ あまなつみかんかん パインかん ももかん	パン スパゲティ あぶら さとう はちみつゼリー	627	24.0
27	金	むぎごはん	あじのカレーなんばんづけ きゅうりもみ ぎゅうにくスープ	あじ ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ しょうが	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	597	22.3
30	月	ごはん	にく豆腐 ごぼうとツナのサラダ ばんかんゼリー	ぶたにく とうふ ツナ ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ ちんげんさい ごぼう こまつな あかピーマン	こめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ばんかんゼリー	619	22.1



○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。