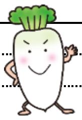
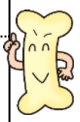
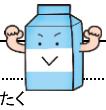
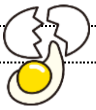
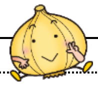
令和７年度　６月　学校給食献立表＜Ａ＞　吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

日	献立名	使われている食品と主なはたらき きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 小学校／中学校	欠食校（学年欠食は含みません）
2	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			634 26.1	
	ビビンバ	さとう 油	ぶたにく	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 トウバンジャン		中央小
	やさいのナムル	ごま油 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
（月）	はるさめスープ	はるさめ でんぷん	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん しょうが	しょうゆ スープストック 塩 こしょう がらスープ	771 30.8	
	ひゅうがなつゼリー	さとう みずあめ		ひゅうがなつ			
3	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633 25.2	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぷん 油	ちくわ あおのり				
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごま油	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	794 31.0	
（火）	やさいのうまに	はるさめ ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう		
4	バーガーパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			583 25.6	
	ハンバーグ	さとう でんぷん じゃがいも 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	キャベツサラダ	さとう ごま 油		キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す	774 32.6	
（水）	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも 油	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スープストック 塩 こしょう		
	～行事食：カミカミ献立～　歯と口の健康週間にあわせて、かみごたえのあるたべものを取り入れました。						
5	さくらごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩	598 25.0	
	いかフライ	パンこ こむぎこ さとう 油	いか		塩 こしょう		
（木）	くきわかめのきんぴら	さとう 油	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 とうがらし	747 29.8	
	けんちんじる	さといも でんぷん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおだし こんぶだし		
6	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			599 29.3	
	みそラーメンスープ		ぶたにく なると	もやし こまつな にんじん メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	みそラーメンスープ がらスープ 塩 こしょう		
	やきぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ 油	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 塩	755 35.7	
（金）	やさいソテー	油	ベーコン	キャベツ とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
9	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			614 27.3	
	にくだんごのてりやきソースかけ	さとう でんぷん 油	とりにく ぶにたく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩		
	やさいのたくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん	塩	779 33.3	
（月）	いりどうふ	さとう 油	とうふ とりにく たまご	にんじん たけのこ はねぎ しょうが	しょうゆ 和風だし		
	～日本味めぐり給食の日（近畿地方）～　「すろっぽ」は和歌山県、「にゅうめん」は奈良県の郷土料理です。						
10	うめごはん　ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう	うめ	塩	593 24.1	
	さばのたつたあげ	でんぷん 油	さば	しょうが	しょうゆ みりん		
（火）	すろっぽ	さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ	740 28.6	
	にゅうめん	そうめん	かまぼこ	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 塩 みりん かつおだし こんぶだし		
11	マーガリンパン　ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			622 26.1	
	ガーリックレモンチキン		とりにく	レモン にんにく	ワイン しょうゆ 塩 こしょう		
（水）	えだまめサラダ ごまドレッシング			キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング	841 32.5	
	やさいスープ	でんぷん	ベーコン	たまねぎ もやし こまつな にんじん	がらスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう		
12	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613 28.7	
	ぶたにくのしょうがいため	油 さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
（木）	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん	758 33.6	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ たまご	たまねぎ はねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし		
13	ナン　ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			664 23.5	
	キーマカレー	油	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	カレールウ チャツネ ソース ワイン スープストック カレーこ こしょう		
	コーンフライ	こむぎこ パンこ 油 さとう みずあめ でんぷん		とうもろこし	塩	898 30.2	
（金）	やさいサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう ドレッシング		



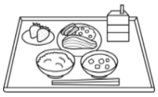



※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※　加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

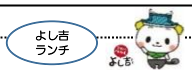
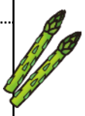
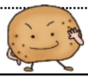
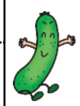
食物アレルギー関連の留意点　・・・小魚（しらす）や海藻類（海藻、青のり）には、エビなどが混入する場合があります。



★☆★　「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。　★☆★

令和７年度　６月　学校給食献立表＜Ａ＞　吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	欠食校（学年欠食は含みません）
		きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	小学校 / 中学校	
16	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	
	とりそぼろ	さとう　油	とりにく　たまご	えだまめ　しょうが	しょうゆ　塩　酒	27.9	
	かふうあえ	はるさめ　さとう　ごま油		ほうれんそう　きゅうり　にんじん	しょうゆ　す　塩	755	
（月）	こまつなのみそしる	さといも	とうふ　あぶらあげ　みそ	こまつな　たまねぎ　はねぎ	さばだし　にぼしだし	32.8	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ			
	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～　牧之原市産の茶を使って黒はんぺんのお茶揚げを作りました。						
17	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			599	
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ　でんぷん　油	くろはんぺん	ちゃ		21.9	
	こまつなともやしのあえもの	さとう	のり	もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ　す　和風だし	756	
（火）	じゃがいものごもくに	じゃがいも　さとう　油	ぶたにく　さつまあげ	たまねぎ　こんにゃく　にんじん　えだまめ	しょうゆ　酒　みりん	27.2	
	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～　吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。						
18	ロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			621	
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	塩　こしょう　ワイン　オレガノ　バジル	29.8	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ　油	ベーコン　しらすぼし	たまねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく	トマトピューレ　ケチャップ　酒　コンソメ　塩　こしょう	806	
（水）	やさいのようふうに		ウインナー	たまねぎ　だいこん　にんじん　チンゲンサイ	スープストック　塩　こしょう　がらスープ	37.0	
19	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ　さとう	わかめ　ぎゅうにゅう		塩	587	
	かつおコロッケ	パンこ　こむぎこ　油　でんぷん　さとう	かつお	たまねぎ　しょうが	しょうゆ　塩	24.8	
	きゅうりのなんばんづけ	さとう　ごま油		きゅうり	しょうゆ　す　塩　とうがらし	759	
（木）	ちゃんこじる		ぶたにく　どうふ　あぶらあげ	キャベツ　もやし　にんじん　はねぎ	しょうゆ　酒　みりん　塩　かつおだし	30.3	
20	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			664	
	トマトポークチャップ	油　さとう　でんぷん	ぶたにく	たまねぎ　ピーマン　トマト　にんにく	ケチャップ　ソース　酒　スープストック　塩　こしょう	29.5	
	ポテトサラダ　マヨネーズ	じゃがいも　マヨネーズ		きゅうり　にんじん	塩　こしょう	852	
（金）	アスパラガスのクリームスープ	油 	ベーコン　ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　アスパラガス	ホワイトルウ　がらスープ　スープストック　ワイン　塩　こしょう	36.5	
23	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			601	
	マーボーどうふ	さとう　でんぷん　ごま油	とうふ　ぶたにく　みそ	たまねぎ　たけのこ　にんじん　ねぶかねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく	しょうゆ　オイスターソース　酒　トウバンジャン　中華スープ	25.9	
	えびしゅうまい	ラード　でんぷん　さとう　こむぎこ	たら　えび　だいずこ	たまねぎ	塩　ほたてエキス	764	
（月）	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ　きゅうり	塩　しょうゆ	31.3	
24	ごはん　のりふりかけ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう	かつおぶし　のり　ぎゅうにゅう	ちゃ	塩	589	
	いわしのごまみそに	さとう　ごま　でんぷん	いわし　みそ		塩　す	26.9	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり　とうもろこし　しょうが	す　塩　しょうゆ	730	
（火）	いもだんごじる	じゃがいも　でんぷん	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　はねぎ	しょうゆ　塩　かつおぶし	32.0	
25	ツイストパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			604	
	じゃがいものこうみあげ	じゃがいも　油　ごま	あおのり		塩	20.3	
	ごぼうサラダ　ごまドレッシング	さとう		ごぼう　きゅうり　にんじん	しょうゆ　みりん　ドレッシング	783	
（水）	ウインナーとやさいのトマトに	油	ウインナー	キャベツ　たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく	ケチャップ　ソース　コンソメ　がらスープ　塩　こしょう　ワイン	25.1	
26	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	ぎゅうにゅう			656	
	ポークカレー	じゃがいも　油	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　トマト　セロリー　しょうが　にんにく　りんご	カレールウ　チャツネ　ソース　ワイン　スープストック　塩　カレーこ　こしょう	25.5	
	ツナオムレツ	さとう　でんぷん　油	たまご　ツナ		かつおだし　す　塩　しょうゆ	807	
（木）	コールスローサラダ　コールスロードレッシング			キャベツ　きゅうり　とうもろこし	塩　こしょう　ドレッシング	30.2	
27	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン　マーガリン　さとう	ぎゅうにゅう			640	
	とりにくとレバーのチリソースあえ	油　でんぷん　さとう	とりにく　とりレバー	たまねぎ　しょうが　にんにく	ケチャップ　チリソース　塩　スープストック　しょうゆ　酒	28.5	中央小
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		837	
（金）	ビーフンスープ	ビーフン	ベーコン	キャベツ　チンゲンサイ　にんじん	がらスープ　スープストック　しょうゆ　塩　こしょう	35.2	
30	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			592	
	あじナゲット	さとう　油　でんぷん　こむぎこ	あじ　いとよりだい　きんときだい　すけそうだら	たまねぎ	しょうゆ　塩　ポークエキス	24.9	
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ　きゅうり　あかじそ	塩	760	
（月）	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	油　さとう	ぶたにく　あつあげ　さつまあげ	こんにゃく　たまねぎ　にんじん　たけのこ　さやいんげん　しょうが	しょうゆ　みりん　酒	30.5	