



2025年 6月献立表

小学校
3・4
年

中学校

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
2月	牛乳 わかめごはん ちゅうかスープ ごぼうむしまん	牛乳 わかめ 豚肉 鶏つくね かまぼこ	米 砂糖 でんぷん 油 蒸しパンミックス 米粉	きくらげ チンゲンサイ にんじん ごぼう こんにゃく	635 21.8	750 24.7
3火	牛乳 黒砂糖パン ブラウンシチュー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	黒砂糖パン 油 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり きゃべつ コーン	607 25.0	749 30.0
4水	牛乳 ごはん みそ汁 大豆入りなんばんに	牛乳 油揚げ 豆腐 米みそ 麦みそ 鶏肉 大豆	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	なす たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース	624 21.6	733 24.8
5木	牛乳 ミルクパン スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン ハム	ミルクパン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ズッキーニ えだまめ トマト ごぼう きゅうり コーン	672 25.4	826 30.7
6金	牛乳 もちげんまいごはん 野菜スープ ドライカレー	牛乳 ベーコン 豚肉	米 もち玄米 油 砂糖	きゃべつ たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが	612 22.1	688 24.9
9月	牛乳 ごはん マーボーなすどうふ かみかみあえ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ 昆布	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ なす ねぎ たけのこ しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり	606 21.2	712 24.1
10火	牛乳 パインパン レタスとトマトの卵スープ ごぼうのメンチカツ きゃべつのソテー	牛乳 ベーコン 卵 ウィンナー 鶏肉(ごぼ うのメンチカツ)	コッペパン 油 小麦粉(ごぼうのメンチ カツ)	パイン トマト レタス にんじん コーン パセリ きゃべつ	608 24.3	732 28.1
11水	牛乳 ごはん わかめスープ かんこく風そぼろどん	牛乳 豆腐 わかめ かまぼこ 豚肉 大豆 卵	米 はるさめ ごま 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれん草 切干しだいこん	608 24.2	717 27.8
12木	牛乳 ソフトフランス フルーツポンチ とり肉のアーモンドレモン	牛乳 鶏肉	コッペパン バター 白玉粉 カクテルゼリー 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 アーモンド	もも パイン みかん みかん ナタデココ 黄桃 りんご缶 にんじん えだまめ レモン	796 28.5	971 33.9
13金	牛乳 ゆかりごはん 日出町産やせうま汁 冷しゃぶ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 昆布 かつお節 豚肉	米 やせうま 砂糖 ごま	ゆかり しいたけ にんじん きゅうり しょうが きゃべつ ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン	649 26.0	762 30.4
16月	牛乳 ごはん かしわ汁 さばのみそに	牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節 さば みそ	米 じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	664 31.1	750 33.7
17火	牛乳 コッペパン イタリアンスープ 青のりポテトビーンズ メープルジャム	牛乳 ウィンナー ベーコン あおのり 日出町産大豆	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぷん 油 メープルジャム	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン トマト パセリ	645 20.6	783 25.0
18水	牛乳 ごはん 五目きんぴら きゃべつ入り平つくね おおばみそ	牛乳 豚肉 茎わかめ さつまあげ 大豆 鶏肉 かつお節(平つく ね) ちりめん 米みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しそ きゃべつ(平つくね)	623 23.9	718 26.7



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagram
にのせています。ぜひ見てくださいね。



ホームページInstagram

小学校
3・4年

中学校

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
19木	牛乳 黒砂糖パン コーンポタージュスープ ミートボールのあまずあえ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉(ミートボ- ル)	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ コーン ピーマン	604 23.7	745 28.5
20金	牛乳 押麦ごはん れいとうヨーグルト 日出町産野菜と豚肉のカレー コールスローサラダ(幼・小) 白雪姫とうもろこし(中)	牛乳 豚肉 まぐろ ヨーグルト	米 押麦 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ きゅうり グリーンピース ブロッコリー とうもろこし(中)	705 24.1	843 27.3
23月	牛乳 ごはん もずくスープ ぶた肉のカラフルいため	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 野菜つみれ かまぼこ かつお節 昆布 豚肉	米 油 砂糖	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	606 29.2	720 33.7
24火	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ メロン チーズ	牛乳 豚肉 ウィンナー 日出町産大豆 チーズ	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト メロン	618 28.4	754 33.7
25水	牛乳 ごはん ぶた汁 日出町産はものいそべあげ	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ 煮干し はも あおのり	米 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ	631 28.6	734 31.3
26木	牛乳 マヨネーズパン 汁ビーフン 白雪姫とうもろこし(幼・小) シューマイ(中)	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚肉(シューマイ)	ミルクパン マヨネーズ ビーフン 油 小麦粉(シューマイ)	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし(幼・小)	628 24.6	795 31.9
27金	牛乳 ごはん かきたま汁 とり肉のカレーあげ かつおふりかけ	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 魚そうめん 昆布 かつお節 鶏肉 かつお節(ふりかけ)	米 でんぷん 小麦粉 油	しいたけ にんじん ねぎ しょうが	712 31.8	856 38.0
30月	牛乳 ごはん ぶたじゃが さばのかほすおろしかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ 塩さば	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん かぼす	693 32.7	820 38.1



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。か
みごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事
の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つよう
にしましょう。



給食試食会・給食センター見学のお知らせ

7月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 7月15日(火) 11時～ 【給食費】 1名につき270円

【献立】 米粉パン、牛乳、日出町産大豆のポークビーンズ、スクランブルエッグ

【申し込み方法】 電話 72-7785 (給食センター) にて受け付けます。



献立担当 河野

4日から10日の給食に、かみごたえのある
こんだてを入れています。

4日 大豆いりなんばんに
5日 ごぼうサラダ
6日 もち玄米ごはん
9日 かみかみあえ
10日 ごぼうのメンチカツ
毎日よくかんでたべましょう!