



令和 7年度

6月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

献立日	献立名	栄養のはたらきおよび食品						調味料 その他	産産食材	小学校	中学校	欠食	
		体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる				エネルギー	エネルギー		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質	たんぱく質		
		脂質	脂質	食塩相当量	食塩相当量								
2月	きなこ揚げパン牛乳	ミートボールスープ 海そうサラダ ジュシーオレンジ	きな粉肉団子	海藻牛乳	にんじんチンゲン菜	玉ねぎ だいこん きゅうり キャベツ ジューシー オレンジ	コッペパン 砂糖 もち粉 春雨	キャノーラ油	しょうゆ 食塩 ワイン こしょう 鶏がら 米酢	牛乳	645 Kcal 23.3 g 23.6 g 2.3 g	786 Kcal 27.7 g 27.4 g 3.0 g	坂城小 南条小 村上小
3火	ゆかりごはん牛乳	ねずこんのお祭り野菜スープ 坂中生徒のイラストコロッケ さかきの輝色ヨーグルト和え	豚肉 かまぼこ	ヨーグルト牛乳	にんじんパセリ	キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 コーン みかん 桃 あんずジャム	ゆかりごはん ポテトコロッケ オレンジ ボールゼリー	キャノーラ油	しょうゆ 食塩 こしょう 鶏がら ワイン	豚肉 牛乳 切り干し大根 あんずジャム 麦ごはん	641 Kcal 18.4 g 17.0 g 2.4 g	795 Kcal 21.7 g 18.9 g 2.8 g	
4水	麦ごはん牛乳	凍り豆腐のすまし汁 きびなごのかりかり揚げ たくあん漬け和え 野菜と雑穀のふりかけ	凍り豆腐 鶏肉 きびなご かりかり揚げ	牛乳	にんじんこまつ菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け	麦ごはん ぶりかけ	キャノーラ油	しょうゆ 食塩 こしょう かつおだしパック だし昆布	牛乳 麦ごはん	615 Kcal 22.3 g 21.7 g 1.8 g	765 Kcal 26.4 g 24.5 g 2.2 g	
5木	麦ごはん牛乳	たけのこ汁 信田煮ごまだれ かぶの和え物	さばみそ 信田煮	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ たけのこ かぶ きゅうり しょうが	麦ごはん 砂糖 でんぷん	ごま	煮干し 酒 みりん しょうゆ 食塩 米酢	みそ 牛乳 かぶ 麦ごはん	557 Kcal 20.7 g 16.2 g 2.4 g	697 Kcal 24.3 g 18.0 g 2.8 g	村上小 6年生
6金	麦ごはん牛乳	にらのみそ汁 シルバーの塩こうじ焼き 春雨の炒め物	豆腐 みそ 油揚げ シルバー 豚肉	牛乳	にんじんにら	だいこん しょうが にんにく たけのこ はくさいキムチ	麦ごはん 砂糖 春雨	オリーブ油 キャノーラ油	煮干し 塩麹 しょうゆ 酒	豆腐 みそ 油揚げ 豚肉 牛乳 麦ごはん	625 Kcal 28.8 g 21.0 g 3.0 g	781 Kcal 33.9 g 23.7 g 3.5 g	坂城小 4年生
9月	コッペパン牛乳	コーンポタージュ 米粉マカロニのサラダ さくらんぼ	ベーコン	牛乳	にんじんパセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり さくらんぼ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 米粉マカロニ	キャノーラ油 バター	食塩 こしょう 鶏がら しょうゆ 米酢	牛乳	600 Kcal 21.0 g 20.8 g 2.4 g	731 Kcal 24.7 g 24.2 g 3.1 g	
10火	麦ごはん牛乳	かむかむ汁 飛び魚のフライ もやしのカレーサラダ	豚肉 みそ 油揚げ 飛び魚 フライ	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく 砂糖	キャノーラ油	しょうゆ ケチャップ かつおだしパック ソース カレー粉 みりん 小麦粉 米酢 食塩	豚肉 牛乳 油揚げ みそ 牛乳 麦ごはん ケチャップ	628 Kcal 21.3 g 23.5 g 2.2 g	789 Kcal 25.1 g 26.9 g 2.9 g	
11水	麦ごはん牛乳	もやしのスープ ヤンニョムチキン 糸寒天サラダ	鶏肉 豚肉	糸寒天 牛乳	にんじんパセリ ほうれん草	玉ねぎ しめじ もやし にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ごま油 ごま	しょうゆ こしょう 食塩 小麦粉 鶏がら ケチャップ コチュジャン みりん	牛乳 しめじ 麦ごはん ケチャップ	643 Kcal 23.6 g 26.4 g 2.0 g	800 Kcal 27.7 g 30.6 g 2.5 g	
12木	麦ごはん牛乳	もずくのかき玉汁 肉じゃが つば漬け和え	かまぼこ 卵 豚肉	もずく 牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり つば漬け	麦ごはん でんぷん じゃがいも しらたき 砂糖	キャノーラ油	しょうゆ 食塩 かつおだしパック だし昆布 みりん 酒	豚肉 牛乳 麦ごはん	532 Kcal 20.3 g 13.5 g 2.1 g	667 Kcal 23.8 g 14.9 g 2.7 g	
13金	わかめごはん牛乳	隠された一つ星☆野菜スープ 佐久鯉から揚げ 野辺山高原野菜サラダ	鶏肉 鯉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だいこん えのきたけ しょうが かぶ キャベツ きゅうり コーン	わかめごはん でんぷん	キャノーラ油	ワイン 食塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏がら 米酢	鯉 牛乳 かぶ えのきたけ 麦ごはん	608 Kcal 21.2 g 21.9 g 2.9 g	761 Kcal 24.6 g 24.9 g 3.4 g	
16月	ミニっとりんごパン牛乳	発芽玄米入りスープ チキンスパゲッティ アスパラサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじんパセリ アスパラガス	玉ねぎ コーン 白菜 しめじ にんにく キャベツ きゅうり	しっとりごパン じゃがいも 発芽玄米 スパゲッティ	オリーブ油	しょうゆ 食塩 こしょう 鶏がら ワイン コンソメ ドレッシング	牛乳 アスパラガス しめじ しっとりごパン	619 Kcal 24.7 g 22.4 g 3.0 g	748 Kcal 29.1 g 26.0 g 3.8 g	
17火	麦ごはん牛乳	マーボー豆腐 春巻き なめたけ和え	豚肉 豆腐 みそ 春巻き	牛乳	にんじんにら	にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり もやし なめたけ	麦ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油 キャノーラ油	豆板醤 しょうゆ 酒 鶏がら オイスターソース	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 きゅうり 麦ごはん	663 Kcal 22.6 g 24.7 g 1.6 g	844 Kcal 27.1 g 29.6 g 1.9 g	
18水	麦ごはん牛乳	海そう三味スープ チリコンカン うめドレッシングサラダ	豆腐 鶏肉 大豆 豚肉	わかめ ひじき もずく 牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ 梅	麦ごはん 小麦粉 砂糖	キャノーラ油	しょうゆ ソース かつおだしパック だし昆布 こしょう ケチャップ 小麦粉 チリパウダー 食塩	豆腐 大豆 豚肉 牛乳 えのきたけ 麦ごはん ケチャップ	565 Kcal 25.0 g 16.7 g 2.1 g	709 Kcal 29.8 g 18.7 g 2.8 g	
19木	麦ごはん牛乳	にらとん汁 凍り豆腐とにじますの揚げ煮 ミニトマト ももゼリー	豚肉 豆腐 みそ 凍り豆腐 にじます	牛乳	にんじんにら ミニトマト	ごぼう だいこん	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぷん ももゼリー	キャノーラ油	煮干し 酒 しょうゆ みりん	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にじます ミニトマト 麦ごはん	725 Kcal 26.2 g 25.0 g 1.7 g	891 Kcal 31.2 g 28.7 g 2.0 g	
20金	麦ごはん牛乳	肉うどん汁 さばのみそ煮 カミカミねずみ大根サラダ	豚肉 油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう しめじ しょうが 切り干し大根 きゅうり ねぎ キャベツ	麦ごはん うどん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ 酒 煮干し みりん	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 しめじ 切り干し大根 麦ごはん	659 Kcal 27.3 g 24.3 g 2.3 g	818 Kcal 32.3 g 27.7 g 2.6 g	
23月	米粉パン牛乳	野菜たっぷりスープ スパイシーチキン フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だいこん えのきたけ みかん レモン	米粉パン サイダーゼリー ナタデココ さくらんぼゼリー	ノンエッグ マヨネーズ キャノーラ油	ワイン こしょう 食塩 しょうゆ 鶏がら ソース カレー粉 ケチャップ	牛乳 えのきたけ ケチャップ	660 Kcal 30.3 g 26.2 g 2.8 g	820 Kcal 38.2 g 31.8 g 3.3 g	
24火	麦ごはん牛乳	とうふ汁 ぶた肉とごぼうの甘辛 小松菜の和え物	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじんこまつ菜	玉ねぎ しめじ 白菜 ごぼう もやし	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ごま	食塩 しょうゆ 酒 だし昆布 かつおだしパック みりん 米酢	豆腐 豚肉 牛乳 しめじ 麦ごはん	667 Kcal 23.3 g 25.4 g 2.2 g	832 Kcal 27.7 g 29.0 g 2.5 g	坂城小 6年生
25水	麦ごはん牛乳	新じゃがのみそ汁 三色そばろ井の具 きゅうりのさっぱり漬け	みそ たまご 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが えだまめ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	キャノーラ油	煮干し みりん しょうゆ 酒 食塩 米酢	みそ 牛乳 麦ごはん	610 Kcal 24.2 g 20.1 g 2.7 g	759 Kcal 28.6 g 22.7 g 3.2 g	南条小 6年生
26木	麦ごはん牛乳	チキンカレー スパゲッティサラダ ミニトマト	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ミニトマト	玉ねぎ りんご にんにく しょうが あんず キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも スパゲッティ	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	カレーウ ソース しょうゆ 鶏がら ケチャップ こしょう	牛乳 ミニトマト あんず 麦ごはん ケチャップ	645 Kcal 21.7 g 20.0 g 1.8 g	804 Kcal 25.9 g 22.5 g 2.0 g	南条小 6年生
27金	麦ごはん牛乳	ワンタンスープ ホキの信州みそソース 枝豆サラダ	鶏肉 なんと ホキ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし えだまめ	麦ごはん ワンタン でんぷん 砂糖	キャノーラ油	しょうゆ こしょう 酒 食塩 かつおだしパック みりん 米酢	みそ 牛乳 麦ごはん	642 Kcal 23.3 g 22.0 g 1.9 g	801 Kcal 27.8 g 25.3 g 2.2 g	南条小 6年生
30月	食パン牛乳	野菜コンソメスープ スラッピージョー せん切りキャベツ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ コーン えのきたけ にんにく しょうが キャベツ	食パン じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	こしょう 食塩 しょうゆ 米酢 コンソメ ソース ケチャップ	豚肉 牛乳 えのきたけ ケチャップ	611 Kcal 28.1 g 20.8 g 3.1 g	745 Kcal 33.4 g 24.1 g 3.8 g	

坂城町産食材
ねずみ大根の切り干し・ミニトマト
しっとりご



エネルギー	627 Kcal	778 Kcal
たんぱく質	23.6 g	28.2 g
脂質	21.6 g	24.8 g
食塩相当量	2.3 g	2.8 g