



6月予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL：62-8015
FAX：72-2223

令和7年度

☆ 予定献立表について ☆

アレルギー対応食(3日)の献立と食材には網かけをしています

- ・ 牛乳(お茶)は、毎日つきます。 ・ 都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 太字は石狩産食材を示しています。
- (ごはんやイエスクリーン米、パン、ラーメンの小麦粉は石狩産を使用しています)
- ・ 使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。
- ・ そばは提供しておりませんが、使用している麺は一部そばを取り扱った工場で製造されています。
- ・ 小学校のエネルギー (kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
2日 (月)	ごはん	ごはん		
	吉野汁	片栗粉	とり肉・油揚げ	人参・ごぼう・しめじ 干椎茸・長ねぎ
	いわしのみそ煮	砂糖	いわし・みそ	
	れんこんの炒め煮	きび糖・植物油	豚肉	れんこん・いんげん 人参・こんにゃく
3日 (火)	とり塩うどん	うどん	とり肉	玉ねぎ・筍・長ねぎ 生姜・人参・白菜
	チーズはんぺん フライ	植物油・砂糖・水あめ コーンスターチ・パン粉	たら・卵白・チーズ	
	ひじきの ごまみそあえ	きび糖・ごま油・ごま	ひじき・みそ	人参・もやし・コーン ほうれん草
	ヨーグルト	砂糖	牛乳・粉乳・乳製品	
4日 (水)	乳代替豆乳プリン	水あめ・砂糖・植物油	豆乳	
	ごはん	ごはん		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ・みそ	人参・えのき・長ねぎ
	和風きんぴら 包み焼き	砂糖・ぶどう糖・ごま ごま油	とり肉・豆腐 ゼラチン	玉ねぎ・ごぼう・人参 生姜
5日 (木)	豚肉と白滝の しぐれ煮	きび糖・植物油	豚肉	玉ねぎ・しらたき 生姜・ごぼう
	背割りパン	背割りパン		
	かぶのスープ		ベーコン	かぶ・玉ねぎ・人参 セロリ・パセリ
	ウインナー ケチャップ		ウインナー	
6日 (金)	マカロニグラタン	マカロニ・パン粉 バター・植物油・米粉	とり肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・パセリ
	【中】ミルクコーヒー	砂糖・コーヒー		
	ごはん	ごはん		
	春雨入り マーボー豆腐	きび糖・春雨・片栗粉 植物油	豆腐・豚肉・みそ 大豆	長ねぎ・人参・生姜 にんにく
9日 (月)	ショーロンボー	豚脂・小麦粉・ごま油 春雨・植物油・砂糖 片栗粉	豚肉	キャベツ・玉ねぎ 筍・椎茸・生姜
	白菜のツナあえ	きび糖・植物油	まぐろ	白菜・きゅうり 人参
	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	みそけんちん汁	じゃがいも	とり肉・豆腐・みそ	人参・大根・長ねぎ
10日 (火)	さばの生姜煮	水あめ・砂糖	さば	生姜
	大豆とひじきの煮物	きび糖・ごま油	大豆・ひじき・豚肉	ごぼう・人参 こんにゃく
	和風スパゲティ	スパゲティ 片栗粉・植物油	豚肉・ベーコン	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・ほうれん草 にんにく
	ハムカツ	じゃがいも・米粉・砂糖 コーンスターチ・片栗粉 タピオカ粉・植物油	とり肉	
11日 (水)	もやしときゅうりの 梅サラダ	梅ドレッシング	とり肉	もやし・きゅうり
	ごはん	ごはん		
	チンゲン菜スープ		ベーコン・豆腐	チンゲン菜・人参 長ねぎ・干椎茸・生姜 玉ねぎ・生姜
	みそだれ肉団子	パン粉・ごま油・ごま 豚脂・砂糖・水あめ 植物油	とり肉・豚肉・みそ	
12日 (木)	とり肉と筍の ピリ辛炒め	きび糖・ごま油 片栗粉	とり肉・みそ	筍・玉ねぎ・ピーマン 人参・生姜・にんにく
	スパイシーチキン カレー	ごはん じゃがいも・植物油	とり肉・粉乳・チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・バジル・トマト
	コーンソテー	バター	ウインナー	コーン・枝豆
	ミニトマト			ミニトマト
13日 (金)	ごはん	ごはん		
	大根と厚揚げの みそ汁		厚揚げ・みそ	大根・人参・長ねぎ
	豚肉の生姜焼き	きび糖	豚肉	生姜
	おかかあえ		鰹節	小松菜・もやし
16日 (月)	ごはん	ごはん		
	キムチスープ	ごま油	豚肉・豆腐・みそ	生姜・にんにく・にら 白菜・人参・長ねぎ えのき
	えびギョーザ	小麦粉・パン粉・砂糖 片栗粉	えび・豚肉・とり肉	キャベツ・玉ねぎ
	きゅうりの 塩昆布あえ	ごま・ごま油	塩昆布・とり肉	きゅうり・人参
17日 (火)	ラーメン	ラーメン	望来豚・豆乳	人参・もやし・長ねぎ 筍・チンゲン菜・生姜 にんにく・きくらげ
	望来豚入り とんこつラーメン			
	みたらしいもち	きび糖・片栗粉・植物油 いもち		
	キャベツとコーンの サラダ	ごまドレッシング		キャベツ・人参・コーン
18日 (水)	ごはん	ごはん		
	豆腐とわかめの みそ汁		豆腐・わかめ・油揚げ みそ	人参・長ねぎ
	とりのごま照り焼き	パン粉・植物油・砂糖 ごま・ぶどう糖	とり肉	
	大根の煮物	きび糖・植物油	豚肉	人参・大根・いんげん こんにゃく
19日 (木)	ハスカップゼリー	砂糖・ぶどう糖		ハスカップ果汁
	黒糖丸パン	黒糖丸パン		
	とり肉ときのこの シチュー	米粉・じゃがいも バター	とり肉・牛乳・チーズ 粉乳	しめじ・玉ねぎ・人参
	かぼちゃコロッケ	パン粉・植物油・砂糖 小麦粉・じゃがいも 片栗粉		かぼちゃ・玉ねぎ
20日 (金)	コールスローサラダ	コールスロードレッシング	ハム	キャベツ・きゅうり 人参
	ごはん	ごはん		
	ちゃんこスープ		とり団子・油揚げ	白菜・もやし・えのき 人参・長ねぎ
	ほっけの塩焼き		ほっけ	
23日 (月)	豚ごぼう炒め	きび糖・ごま・植物油	豚肉	ごぼう・ピーマン 人参・しらたき
	ビビンバ丼	ごはん きび糖・ごま・ごま油 植物油	豚肉・大豆	もやし・小松菜・人参 生姜・にんにく・筍 長ねぎ
	わかめスープ		ベーコン・わかめ 豆腐	白菜・長ねぎ・人参
	コーンのつまみ揚げ	砂糖・片栗粉・植物油	たら・全卵	コーン・玉ねぎ
24日 (火)	うどん	うどん		
	きび糖		とり肉・つと・油揚げ	人参・干椎茸・長ねぎ
	ちくわのカレー揚げ	小麦粉・米粉・植物油	ちくわ	
	フルーツゼリーあえ	砂糖・ぶどう糖		桃缶・ぶどう果汁 パイン缶
25日 (水)	ごはん	ごはん		
	大根とわかめの みそ汁		わかめ・豆腐・みそ	大根・人参・長ねぎ
	発芽玄米入りつくね	発芽玄米・片栗粉 パン粉・砂糖・豚脂 タピオカ粉	とり肉	玉ねぎ
	炒め納豆	きび糖・植物油	豚肉・納豆	玉ねぎ・ピーマン 人参
26日 (木)	ナン	ナン		
	マカロニスープ	マカロニ	ウインナー	玉ねぎ・人参・セロリ
	白身魚の香草フライ	パン粉・小麦粉 バター・植物油	ホキ	バジル
	タコス風ミート	きび糖・植物油	牛肉・大豆	玉ねぎ・人参・枝豆 キャベツ・にんにく 生姜・トマト
27日 (金)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	八宝菜	きび糖・片栗粉 ごま油	豚肉・厚揚げ・えび	人参・玉ねぎ・干椎茸 筍・白菜・にんにく ピーマン・生姜
	焼きパオパオ	小麦粉・コーンスターチ・砂糖 豚脂・小麦でん粉	豚肉・大豆粉	キャベツ・長ねぎ こんにゃく・粉・生姜
	きゅうりとわかめの 中華あえ	きび糖・ごま・ごま油	わかめ・とり肉	きゅうり・人参
30日 (月)	ごはん	ごはん		
	豚汁	じゃがいも	豚肉・豆腐・みそ	人参・大根・長ねぎ 生姜・ごぼう・玉ねぎ こんにゃく
	いかメンチカツ	パン粉・小麦粉 バター・植物油	いか・たら	玉ねぎ
	ごまあえ	きび糖・ごま	みそ	ほうれん草・もやし・人参
【中】	鮭ふりかけ	ごま・砂糖・植物油	鮭	

給食費口座振替は6月30日(月)です。



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



6月 給食だより

令和7年 6月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223



今月の給食目標

「衛生に気をつけよう」

手には、目に見えない菌がたくさんついています。
食事の前には、しっかり手を洗うようにしましょう。

気温や湿度が上昇してくると、細菌が発生しやすくなります。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で繁殖します。細菌が繁殖した食べ物を食べると食中毒を引き起こすので、十分に予防を行っていきましょう。

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒は1年を通して発生しており、原因物質や症状はさまざまですが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。

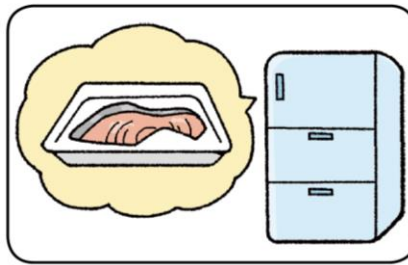
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



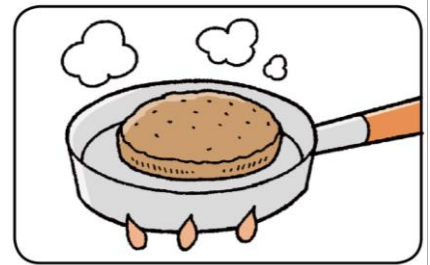
手には雑菌がついています。
石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ
早く冷蔵庫に入れ、早めに食
べきようにしましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。
特に、肉は中心までよく加熱しま
しょう。

6月は食育月間です

国の『食育推進基本計画』において、食育の普及をはかることを目的に、毎年6月が「食育月間」とされています。今月は、日々の食事への感謝の気持ちを大切に、家族や周りの人々と楽しい食事の時間を過ごしなが、改めて「食」について考えてみましょう。

食育で育てたい「食べる力」

心と身体の健康を維持できる



食事の重要性や楽しさを理解する



食べ物の選択や食事づくりができる



一緒に食べたい人がいる(社会性)



日本の食文化を理解し伝えることができる



食べ物やつくる人への感謝の心

