



## 淡路市の献立紹介



令和7年6月分

# 淡路市学校給食献立

6月2日(月)

画像



## 献立名

- ・魚（たら）フライ
- ・キャベツのレモン和え
- ・レタスのスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 512 Kcal、中学校 602Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 27.9g

（小学3・4年生の分量としています）

6月3日(火)



## 献立名

- ・鶏肉の塩こうじ焼き
- ・おかひじきのごま和え
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 556Kcal、中学校 637 Kcal

たんぱく質：小学校 29.4g、中学校 31.3g

（小学3・4年生の分量としています。）

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月4日(水)



6月5日(木)



## 献立名

- ・肉じゃが煮
- ・ごぼうのカミカミサラダ
- ・かみかみ大豆
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 641 Kcal、中学校 744Kcal

たんぱく質：小学校 21.3g、中学校 23.6g

(小学3・4年生の分量としています)

## 献立名

- ・マーボー春雨
- ・中華スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 569 Kcal、中学校 683Kcal

たんぱく質：小学校 22.2g、中学校 26.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月6日(金)



## 献立名

- ・さわらの西京焼き
- ・小松菜の和え物
- ・はんぺんのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 534Kcal、中学校 619Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています)

6月9日(月)



## 献立名

- ・鶏肉のさっぱり煮
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・ワンタンスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 572 Kcal、中学校 701 Kcal

たんぱく質：小学校 27.0g、中学校 32.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月10日(火)



## 献立名

- ・焼き魚（くろだい）
- ・さやいんげんのごま和え
- ・あわ神七福汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 544 Kcal、中学校 629Kcal

たんぱく質：小学校 25.6g、中学校 27.1g

(小学3・4年生の分量としています)

6月11日(水)



## 献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 640 Kcal、中学校 790Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月12日(木)



## 献立名

- ・手巻きずし
- ・魚麺のすまし汁
- ・すめし、牛乳

エネルギー：小学校 602Kcal、中学校 744Kcal

たんぱく質：小学校 27.1g、中学校 33.5g

(小学3・4年生の分量としています)

6月13日(金)



## 献立名

- ・豚肉のアップルソース
- ・ボイルキャベツ
- ・さつまいものスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 727 Kcal

たんぱく質：小学校 27.5g、中学校 31.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月16日(月)



## 献立名

- ・皿うどん
- ・ハムサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 627Kcal、中学校 739 Kcal

たんぱく質：小学校 25.5 g、中学校 30.2 g

(小学3・4年生の分量としています)

6月17日(火)



## 献立名

- ・魚（ほき）のしそレモン風味
- ・ほうれんそうのごま和え
- ・具だくさんみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 582 Kcal、中学校 668 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9 g、中学校 27.1 g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月18日(水)



## 献立名

- ・カレーライス
- ・もずくサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 667 Kcal、中学校 782Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.5g

(小学3・4年生の分量としています)

6月19日(木)



## 献立名

- ・鶏肉の漬け焼き
- ・小松菜のナムル
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 589Kcal、中学校 699Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 30.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月20日(金)



献立名

- ・ ブルコギ
- ・ 豆苗スープ
- ・ 淡路のびわゼリー
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 689 Kcal、中学校 817 Kcal

たんぱく質：小学校 23.4 g、中学校 26.9 g

(小学3・4年生の分量としています)

6月23日(月)



献立名

- ・ ハムステーキ (ケチャップソースかけ)
- ・ にんじんシリシリ
- ・ たまねぎのスープ
- ・ 減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 539 Kcal、中学校 665 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8 g、中学校 27.2 g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月24日(火)



## 献立名

- ・豚肉とごぼうのうま煮
- ・豆腐のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 618 Kcal、中学校 735 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9 g、中学校 25.2 g

(小学3・4年生の分量としています)

6月25日(水)



## 献立名

- ・鶏肉のなるとオレンジソース
- ・アスパラサラダ（小袋フレンチドレッシング）
- ・コンソメスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 631 Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 26.4 g、中学校 31.8 g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月26日(木)



## 献立名

- ・いわしの梅煮
- ・チンゲンサイの和え物
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 565 Kcal、中学校 650 Kcal

たんぱく質：小学校 21.9 g、中学校 23.9 g

(小学3・4年生の分量としています)

6月27日(金)



## 献立名

- ・他人丼
- ・ささみサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 621 Kcal、中学校 732 Kcal

たんぱく質：小学校 26.3 g、中学校 30.4 g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

# 淡路市学校給食献立

6月30日(月)



## 献立名

- ・ドライカレー
- ・野菜のスープ煮
- ・ナン、牛乳

エネルギー：小学校 535 Kcal、中学校 683 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 30.8g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。