

[献立一覧表]

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

予定献立 0:通常献立 小学校中学年（個数物以外の献立は、小学校低学年0.9倍、高学年1.1倍、中学生は1.3倍で提供しています。 釧路市学校給食センター

月	日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA 活性 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
6	2	月	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん（70g）	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			みそ汁（芋・玉葱・油揚げ）	245.80	63	3.0	1.3	11.6	403	29	22	0.7	0.3	0	0.05	0.04	13	4.3	1.0
			★いわしの生姜煮	40.00	66	5.9	2.8	3.8	206	23	10	0.7	0.5	2	0.01	0.12	0	0.0	0.5
			キャベツの塩昆布炒め	39.51	20	0.7	0.9	2.8	132	21	5	0.1	0.1	22	0.01	0.01	14	0.9	0.3
			小計	699.31	514	20.7	13.4	82.4	826	304	74	2.1	2.7	102	0.21	0.49	29	5.6	2.0
	3	火	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎コッペ背割リパン	51.00	165	5.4	4.0	26.6	124	17	9	0.4	0.3	9	0.05	0.05	0	0.9	0.3
			◎コーンのクリームスープ	242.41	160	4.8	7.1	20.7	437	117	27	0.4	0.7	31	0.10	0.20	5	2.7	1.0
			ソイミートドッグ	68.19	83	6.7	3.0	7.9	125	18	23	2.0	0.6	53	0.23	0.05	2	1.5	0.4
			★ミルクココア	12.50	35	0.2	0.1	8.2	15	2	5	0.5	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
			小計	580.10	569	23.9	22.0	73.3	785	381	85	3.3	2.5	171	0.46	0.61	9	5.4	1.9
	4	水	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん（70g）	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			吉野汁	235.00	60	4.1	2.2	6.7	334	52	19	0.5	0.2	71	0.02	0.02	3	0.7	0.9
			味噌そばろ丼	81.39	99	9.5	3.8	5.8	155	13	18	0.5	0.9	51	0.41	0.08	3	0.9	0.3
			やわらかメンマ	15.00	7	0.0	0.2	1.0	100	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.3
			小計	705.39	531	24.7	14.6	77.7	674	299	74	1.6	2.9	200	0.57	0.42	8	2.5	1.7
	5	木	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎プチバターパン	51.00	158	5.0	4.4	24.5	137	17	9	0.3	0.3	3	0.05	0.05	0	0.9	0.4
			スパゲティ茹で-half（別だし）	31.00	114	3.9	1.5	21.9	0	5	17	0.4	0.5	0	0.06	0.02	0	1.6	0.0
			ちゃんぽんスパゲティ（スープ）	280.71	71	5.1	4.0	2.9	274	25	14	0.3	0.6	39	0.15	0.06	10	1.0	0.7
			★◎チーズオムレツ	60.00	113	4.2	8.6	4.6	244	137	4	0.5	0.5	52	0.41	0.13	0	0.0	0.6
			小計	628.71	582	25.0	26.3	63.8	739	411	65	1.5	2.7	172	0.75	0.57	12	3.5	1.9
	6	金	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん（70g）	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			ハヤシライス	264.70	214	8.4	8.5	26.6	775	21	26	0.5	1.1	170	0.29	0.09	18	5.8	2.0
			カットゼリー（サイダー）	60.00	52	0.0	0.0	14.8	22	62	0	1.9	0.0	0	0.00	0.00	31	1.9	0.1
			小計	698.70	631	19.5	16.9	105.6	882	314	63	3.0	2.9	248	0.43	0.41	51	8.1	2.3
			小計	698.70	631	19.5	16.9	105.6	882	314	63	3.0	2.9	248	0.43	0.41	51	8.1	2.3
	9	月	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			いんどりごはん（70g）	171.10	246	4.5	0.7	55.9	404	10	19	0.7	1.0	40	0.07	0.02	1	0.8	1.0
			◎中華風スープ	238.79	106	6.8	4.7	9.4	251	19	16	0.6	0.6	93	0.07	0.12	4	1.3	0.6
			★焼ギョーザ	36.00	74	2.7	3.7	7.3	169	11	8	0.2	0.2	5	0.04	0.02	5	0.7	0.4
			小計	651.89	552	20.8	16.9	82.5	908	267	64	1.5	2.6	216	0.26	0.47	12	2.8	2.2
			（中学生）★焼ギョーザ	48.00	99	3.6	5.0	9.8	226	14	11	0.3	0.3	7	0.06	0.02	6	0.9	0.6
	10	火	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎ココアパン	57.00	207	5.8	6.3	32.0	153	21	13	0.5	0.4	3	0.05	0.05	0	1.1	0.4
			ウインナーのポトフ	234.65	83	3.3	4.2	9.9	283	12	16	0.3	0.5	57	0.14	0.04	12	3.7	0.7
			★◎カレーコロッケ	65.00	140	2.8	7.3	17.1	233	11	17	0.6	0.2	6	0.05	0.02	4	2.0	0.6
			コーンソテー	40.32	41	1.4	1.0	7.4	4	2	15	0.3	0.4	2	0.05	0.04	2	1.2	0.0
			小計	602.97	597	20.1	26.6	76.3	757	273	82	1.7	2.3	146	0.37	0.46	20	8.0	1.9
	11	水	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん（70g）	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			みそ汁（白菜・厚揚げ）	236.70	56	3.1	2.8	4.8	406	76	21	0.9	0.4	3	0.02	0.05	6	0.9	1.0
			阿寒ポークの照り煮	97.40	104	8.0	3.9	7.5	162	13	15	0.2	1.2	92	0.29	0.10	5	1.0	0.3
			蕎麦と昆布の佃煮	10.00	8	0.2	0.0	1.7	108	5	6	0.1	0.0	1	0.00	0.01	0	0.3	0.3
			小計	718.10	533	22.4	15.1	78.2	761	325	79	1.8	3.4	174	0.45	0.48	13	2.6	1.8
	12	木	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎プチコッペ背割リパン	37.00	120	3.9	2.9	19.3	90	13	7	0.3	0.2	7	0.04	0.04	0	0.7	0.2
			★茹でうどん（別添）	120.00	114	3.1	0.5	25.9	144	7	7	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	1.6	0.4
			鶏肉うどん	334.86	105	7.5	5.9	5.0	805	35	23	0.5	0.6	10	0.04	0.07	3	0.6	1.9
			◎ポテトサラダ	53.65	78	0.7	5.4	6.8	92	5	8	0.1	0.0	26	0.01	0.01	6	0.8	0.2
			小計	751.51	543	22.0	22.5	66.9	1215	287	66	1.1	1.7	121	0.19	0.44	11	3.7	2.9
	13	金	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん（70g）	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			玉葱とかまぼこのスープ	237.21	36	2.4	0.7	5.7	310	37	13	0.3	0.2	70	0.03	0.01	3	0.7	0.8
			ビビンバ	101.34	97	9.6	3.9	5.1	258	11	18	0.4	1.0	82	0.41	0.13	5	0.9	0.6
			★グレープゼリー	50.00	44	0.1	0.0	12.2	24	8	2	2.8	0.0	0	0.01	0.00	250	1.5	0.1
			小計	762.55	542	23.2	13.0	87.2	677	287	70	4.1	3.0	230	0.59	0.46	260	3.5	1.7

[献立一覧表]

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

予定献立 0:通常献立

釧路市学校給食センター

月	日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン活性 当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総 量 g	食塩相当量 g
	16	月	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん(70g)	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			鶏のうま塩なべ	229.80	73	5.6	4.2	3.0	478	14	13	0.2	0.5	97	0.05	0.09	10	1.0	1.1
			★カツオカツ	45.00	104	3.8	6.2	8.4	144	68	38	6.7	0.2	2	0.02	0.02	0	0.5	0.4
			切り干し大根と豚肉の煮物	49.02	58	4.1	2.0	4.4	156	23	14	0.2	0.6	43	0.14	0.06	2	1.0	0.3
			小計	697.82	600	24.6	20.8	80.0	863	336	102	7.7	3.1	220	0.35	0.49	14	2.9	2.0
			(中学生)★カツオカツ	65.00	133	5.7	6.8	12.7	216	102	57	10.0	0.2	3	0.04	0.03	1	0.8	0.5
	17	火	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎ミルクパン	55.00	186	5.8	5.6	28.4	151	28	10	0.3	0.3	7	0.05	0.06	0	0.9	0.4
			トマトスープ	268.94	74	2.8	4.0	7.6	321	22	15	0.4	0.5	90	0.12	0.04	7	1.3	0.8
			バジルレモンチキン	97.78	111	7.9	6.6	4.5	294	11	14	0.3	0.8	102	0.06	0.09	5	0.8	0.7
			★◎ベビーチーズ10	10.00	31	1.8	2.5	0.2	119	170	7	2.0	0.5	27	0.00	0.04	0	0.0	0.3
			小計	637.72	528	25.1	26.5	50.6	969	458	67	3.0	2.9	304	0.31	0.54	14	3.0	2.4
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	18	水	ごはん(70g)	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			味噌けんちん汁	231.02	69	3.5	2.2	9.9	363	51	25	0.7	0.5	42	0.03	0.03	10	3.5	0.9
			★◎だし巻き卵焼き	45.00	71	4.0	3.4	6.0	212	77	4	2.0	0.4	49	4.68	0.14	0	0.0	0.5
			きゅうりの浅漬け	42.48	7	0.3	0.0	1.8	275	10	5	0.1	0.1	38	0.01	0.01	5	0.5	1.0
			小計	692.50	512	18.9	14.0	81.9	935	369	71	3.4	2.8	207	4.86	0.50	17	4.4	2.6
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎甘納豆パン	62.00	246	7.2	6.4	39.9	172	22	13	0.5	0.4	4	0.06	0.06	0	1.7	0.4
	19	木	生姜入りスープ	233.12	39	3.5	1.4	3.3	303	36	10	0.4	0.4	91	0.10	0.06	2	0.6	0.8
			タイ風焼きそば(副食)	72.67	114	5.2	3.7	14.8	187	12	10	0.1	0.2	63	0.02	0.03	2	0.9	0.4
			小計	573.79	525	22.7	19.3	67.9	746	297	54	1.0	1.8	236	0.26	0.46	6	3.2	1.8
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん(70g)	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			ポークカレー	249.61	215	7.9	9.2	26.4	810	17	21	0.4	1.0	162	0.27	0.09	18	6.1	2.0
			カクテルゼリー	60.00	60	0.1	0.1	16.8	11	64	1	2.6	0.0	0	0.00	0.24	71	2.0	0.1
	20	金	小計	683.61	640	19.1	17.7	107.4	906	312	59	3.6	2.8	240	0.41	0.65	91	8.5	2.3
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん(70g)	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			みそ汁(玉葱・油揚げ)	236.10	53	3.0	1.9	6.4	404	37	19	0.6	0.3	0	0.02	0.03	3	1.1	1.0
			鶏肉と野菜のさっぱり煮(なす)	88.03	107	7.0	6.6	3.9	163	19	16	0.2	0.6	81	0.05	0.09	4	1.0	0.3
			きざみたくあん(計量)	9.00	4	0.2	0.0	0.9	103	7	7	0.1	0.1	0	0.02	0.00	1	0.4	0.3
			小計	707.13	529	21.3	16.9	75.4	755	294	79	1.5	2.8	159	0.23	0.44	10	2.9	1.8
	24	火	◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎バター丸形横割リパン	51.00	158	5.0	4.4	24.5	137	17	9	0.3	0.3	3	0.05	0.05	0	0.9	0.4
			スタミナスープ	231.74	100	4.2	1.8	16.3	346	10	10	0.2	0.2	68	0.03	0.02	2	0.5	0.9
			★ケチャップハンバーグ	80.00	139	7.2	6.5	13.9	232	211	22	8.8	0.6	14	0.08	0.06	2	3.0	0.6
			キャベツソテー	29.03	10	0.3	0.4	1.8	47	13	5	0.1	0.1	22	0.01	0.01	10	0.6	0.1
			小計	597.77	533	23.5	20.9	66.4	846	478	67	9.4	2.0	185	0.25	0.45	16	5.0	2.2
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
	25	水	ごはん(70g)	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			とりごぼう汁(醤油)	225.82	62	5.1	2.6	4.2	323	40	20	0.5	0.3	47	0.02	0.04	1	0.8	0.8
			豚肉と春雨のねぎ塩炒め	75.83	96	6.9	3.8	6.9	231	17	13	0.2	0.9	65	0.25	0.10	12	0.8	0.6
			★ひじきのり佃煮	8.00	14	0.4	0.0	3.1	143	5	5	2.5	0.0	12	0.00	0.01	0	0.3	0.4
			小計	683.65	537	23.5	14.8	78.4	782	293	75	3.8	3.0	202	0.41	0.47	15	2.3	2.0
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			◎プチココアパン	41.00	149	4.2	4.5	23.0	110	15	9	0.3	0.3	2	0.04	0.04	0	0.8	0.3
	26	木	★茹でラーメン(別添)	120.00	160	5.9	0.7	35.0	84	24	8	0.4	0.2	0	0.01	0.01	0	3.4	0.2
			味噌ラーメン	331.85	83	6.3	4.0	4.4	847	6	6	0.1	0.6	2	0.15	0.06	2	0.6	2.1
			たたききゅうり	42.92	14	0.6	0.6	1.9	150	17	9	0.1	0.1	11	0.01	0.01	5	0.5	0.4
			小計	741.77	532	23.8	17.6	74.2	1275	289	53	0.9	2.0	93	0.29	0.43	9	5.3	3.2
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			ごはん(70g)	168.00	239	4.3	0.6	54.3	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0
			とんさいなべ	233.98	71	5.7	3.7	2.7	329	38	13	0.3	0.7	73	0.17	0.06	8	0.6	0.8
	27	金	★かぼちゃコロッケ	55.00	133	2.3	6.6	17.3	116	104	10	1.8	0.2	52	0.05	0.02	6	1.3	0.3
			にんじんしりしり	47.93	44	2.6	1.7	4.9	170	8	10	0.3	0.1	175	0.04	0.03	2	1.0	0.5
			小計	710.91	613	21.7	20.4	89.1	700	381	70	3.0	2.8	378	0.40	0.43	18	3.3	1.8
			◎牛乳	206.00	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
			わかめごはん(70g)	170.10	244	4.4	0.6	55.3	337	9	19	5.6	1.0	1	0.06	0.01	0	0.6	0.9
			みそ汁(大根・厚揚げ)	235.80	56	2.9	2.8	4.8	409	68	21	0.9	0.4	0	0.02	0.04	3	0.9	1.0
			じゃがいものそぼろ煮	117.90	84	5.8	1.9	13.2	129	13	18	0.4	0.6	72	0.27	0.06	15	4.5	0.3
	30	月	小計	729.80	510	19.9	13.1	83.2	959	317	79	6.9	2.8	151	0.43	0.42	20	6.0	2.4