

令和7年6月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価				
		血や体をつくるものとなる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもととなる食品						
		【赤色】	【緑色】	【黄色】								
		たんぱく質 1 群	無機質 2 群	カロテン 3 群	ビタミン 4 群	炭水化物 5 群	脂質 6 群	エネルギー(Kcal)				
2日 (月)	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 かやくうどん	ぶたにく かまぼこ	とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	やさいかきあげ たまねぎ	きりほしまたいこん ねぎ	こめ ごめこうどん	あぶら ごまあぶら	627 24.8 317		
3日 (火)	牛乳 さばの二色ごはん スマミナ豚汁	さばあぶらづけ ぶたにく	たまご みそ	牛乳	にんじん にら	しようが たまねぎ	えだまめ キャベツ	にんにく もやし	むぎ さとう	654 28.5 347		
4日 (水)	牛乳 白飯 鶏肉のバーベキューソース 切干大根のサラダ 米粉のクリームスープ	とりにく	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん ほうれんそう	りんご とうもろこし	きりほしまたいこん たまねぎ	きゅうり ズッキーニ	でんぶん こめこ こめ	あぶら バター エンエッグマヨネーズ わふごとドレッシング	673 25.5 432	
5日 (木)	牛乳 わかめごはん オムレツ ラタトウイユ ポテトスープ	オムレツ とりにく	ベーコン	牛乳 わかめ	きピーマン トマト にんじん	なす にんにく こまつな	たまねぎ	ズッキーニ	むぎ じやがいも	オリーブオイル	599 21.7 364	
6日 (金)	牛乳 白飯 いわしの梅煮 もやし炒め 鶏野菜汁	いわしゅうめに ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにく とりにく みそ	牛乳	ピーマン にんじん	もやし ねぎ	にんにく	キャベツ	こめ	あぶら	592 28.1 385	
9日 (月)	牛乳 白飯 タッカルビ 水ギョウザスープ かぼちゃプリン	とりにく ベーコン	すいぎょうざ	牛乳	あかピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ	ねぎ もやし	さとう でんぶん かぼちゃプリン	あぶら ごまあぶら	650 26.4 331	
10日 (火)	牛乳 白飯 あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ とりにく	ベーコン	牛乳	こまつな トマト	もやし キャベツ	しめじ	たまねぎ	さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら	645 26.5 314	
11日 (水)	牛乳 白飯 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 橋立産わかめのみぞ汁	ハンバーグ みそ	うすあげ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	しょうが きゅうり	たまねぎ とうもろこし	えのきたけ ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	647 25.2 513	
12日 (木)	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 豆腐チャンプルー 新じゃがのそぼろ煮	にぎすからあげ もめんとうふ	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん にら いんげん	もやし	キャベツ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら でんぶん	653 28.4 366	
13日 (金)	牛乳 チキンカレーライス かみかみみサラダ	とりにく		牛乳 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり	たまねぎ	キャベツ	むぎ じやがいも	カレールウ ノンエッグマヨネーズ わふごとドレッシング	635 21.7 284	
16日 (月)	牛乳 白飯 橋立産わかめの冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	まぐろあぶらづけ みそ	ぶたにく あかもそ	牛乳 なまわかめ	にんじん	もやし にんにく	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	ちゅうかめん さとう でんぶん	ごまあぶら ごまだれッシング あぶら	639 29.6 382	
17日 (火)	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ 豆乳みそ汁	ぶたにく とうにゅう	とりにく みそ	牛乳	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが ごぼう	キャベツ	さとう さといも	ごまあぶら わふごとドレッシング ごま	612 32.4 377	
18日 (水)	牛乳 白飯 大豆の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいす やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	とうもろこし ねぎ	はくさい えのきたけ	こめ さとう	あぶら くるまふ	632 25.9 392	
19日 (木)	牛乳 白飯 ふくらぎの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 中華風たまごスープ	ふくらぎ とりにく	たまご	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく しめじ チンゲンサイ	たまねぎ	しょうが キャベツ	こめ さとう	あぶら じやがいも ごま ごまあぶら	661 30.1 375	
20日 (金)	牛乳 そぼろッコリーごはん かぼちやの塩こうじスープ ヨーグルト	ぎゅうにく たまご	ぶたにく ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが こまつな	たまねぎ	ねぎ	こめ さとう	あぶら あぶら	668 26.6 408	
23日 (月)	牛乳 ポークハヤシライス 4種の豆のサラダ	ぶたにく ひよこまめ	いんげんまめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく きゅうり	しめじ	たまねぎ	こめ	むぎ	あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	630 23.3 266
24日 (火)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうたいす	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく	たまねぎ	キャベツ	バターロール さとう	スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	643 27.5 305	
25日 (水)	牛乳 白飯 酢豚 春雨スープ	ぶたにく とうふ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ	たまねぎ たけのこ	たけのこ もやし しめじ	こめ さとう	あぶら はるさめ	633 26.8 347	
26日 (木)	牛乳 白飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう かきたま汁	さば ぶたにく	みそ たまご	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ	ごぼう	えのきたけ	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	678 30 353	
27日 (金)	牛乳 十六穀ご飯 ごましお メンチカツ チーズポテト 鶏肉の香味スープ	メンチカツ とうふ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	しょうが ねぎ	キャベツ	こめ じやがいも さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら バター	628 23.0 311	
30日 (月)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ ブルーベリータルト	ぶたにく とうふ	かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん チングセンサイ	たまねぎ	もやし	ねぎ	こめ さとう	あぶら でんぶん ブルーベリータルト	652 26.6 358	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.2g

