

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になる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【 赤 色 】		【 緑 色 】				【 黄 色 】			
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群	エネルギー (Kcal)	
										たんぱく質 (g)	
										カルシウム (mg)	
2日	牛乳 白飯 かき揚げ 糸昆布の炒め煮 (月) かやくうどん	ぶたにく とりにく かまぼこ	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	きりほしだいこん ねぎ	ほししいたけ	こめ さとう こめこうどん	あぶら ごまあぶら	627 24.8 317	
3日	牛乳 さばの二色ごはん (火) スタミナ豚汁	さばあぶらづけ たまご ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが たまねぎ	えだまめ キャベツ	にんにく もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	654 28.5 347	
4日	牛乳 白飯 (水) 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	きりほしだいこん たまねぎ	きゅうり	こめ さとう こめこ	あぶら バター ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	673 25.5 432	
5日	牛乳 わかめごはん (木) オムレツ ラタトゥイユ ポテトスープ	オムレツ ベーコン とりにく	牛乳 わかめ	きピーマン トマト	なす にんにく	たまねぎ キャベツ	ズッキーニ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	599 21.7 364	
6日	牛乳 白飯 (金) いわしの梅煮 もやし炒め 鶏野菜汁	いわしうめに ぶたにく	ぎゅうにく とりにく	牛乳 にんじん	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	牛乳 白飯 (月) タッカルビ 水ギョウザスープ かぼちゃプリン	とりにく すいぎょうざ ベーコン	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 もやし	ねぎ	こめ 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	牛乳 白飯 (火) あじフライ 小松菜のソテー トマトスープ煮	あじフライ ベーコン とりにく	牛乳	こまつな トマト	もやし キャベツ	しめじ たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	645 26.5 314	
11日	牛乳 白飯 (水) 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 橋立産わかめのみそ汁	ハンバーグ うすあげ みそ	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	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	647 25.2 513	
12日	牛乳 白飯 (木) 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	キャベツ	たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	653 28.4 366	
13日	牛乳 チキンカレーライス (金) かみかみサラダ	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	キャベツ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	カレールウ あぶら	635 21.7 284	
16日	牛乳 白飯 (月) 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 つぶじょうだいず	ぶたにく もめんとうふ	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	こめ さとう でんぶん	ちゅうかめん ごまドレッシング あぶら	639 29.6 382
17日	牛乳 白飯 (火) 冷しゃぶサラダ 豆乳みそ汁	ぶたにく とりにく うすあげ	とりにく もめんとうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ きゅうり	しょうが ごぼう	キャベツ	こめ さとう さいいも	あぶら ごまあぶら わふうごまドレッシング ごま	612 32.4 377
18日	牛乳 白飯 (水) 大豆の彩りごまからめ トマト すきやき煮	だいず 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 えのきたけ	はくさい	こめ さとう でんぶん くるまふ	あぶら ごま	632 25.9 392
19日	牛乳 白飯 (木) 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 たまご とりにく	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ	しょうが キャベツ	キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	661 30.1 375	
20日	牛乳 そぼろブロッコリーごはん (金) かぼちゃの塩こうじスープ ヨーグルト	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ	ねぎ	キャベツ	こめ さとう	むぎ あぶら	668 26.6 408
23日	牛乳 ボークハヤシライス (月) 4種の豆のサラダ	ぶたにく ひよこめ	いんげんめ	牛乳	トマト にんじん	にんにく きゅうり	しめじ キャベツ	たまねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら ハヤシルウ あぶら	630 23.3 266
24日	牛乳 バターロール (火) スパゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	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	キャベツ	バターロール スパゲティ さとう	ノンエッグマヨネーズ	643 27.5 305
25日	牛乳 白飯 (水) 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 ほししいたけ	たまねぎ もやし しめじ	たけのこ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	633 26.8 347
26日	牛乳 白飯 (木) 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 さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら ごま	678 30 353
27日	牛乳 十六穀ごはん (金) メンチカツ チーズポテト 鶏肉の香味スープ	メンチカツ とりにく	牛乳	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 じゃがいも さとう ごまあぶら バター	ごま あぶら ごまあぶら ごまあぶら	628 23.0 311
30日	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス (月) 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 チンゲンサイ	たまねぎ	もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	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