

🦷 日ごろからよくかんで食べることを心がけましょう 🦷

令和7年 6月 学校給食予定献立表										小学校
実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量				
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)		
2	月	牛乳 白飯 ポークシューマイ ナムル うずら卵入り五目ラーメン	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉 うずら卵	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 中華めん 油	586	22.0	19.3		
3	火	牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム 海藻	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト フルーツチャツネ コーン ブロッコリー	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 ハヤシルウ ドレッシング	687	21.2	25.4		
4	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ふくらぎのごまみそだれ 小松菜の煮びたし けんちん汁	牛乳 しそひじき佃煮 がんど 赤みそ うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ごま でんぶん ごま油	628	31.1	22.2		
5	木	牛乳 白飯 ボイルウインナー ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー 鶏肉	ブロッコリー コーン にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ キャベツ パセリ	白飯 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも	586	23.4	20.0		
6	金	牛乳 白飯 きびなごフライ はりはり漬け 江戸っ子煮	牛乳 きびなごフライ 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油	623	27.4	21.3		
9	月	牛乳 玄米しそご飯 だし巻き卵 きゅうりの中華漬け 厚揚げの煮物	牛乳 だし巻き卵 鶏肉 厚揚げ	きゅうり にんにく しょうが 大根 にんじん たけのこ さやいんげん	玄米しそご飯 ごま油 三温糖 ごま でんぶん	603	26.9	17.5		
10	火	牛乳 あさり入り中華丼 ワントンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり 鶏肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ	麦飯 油 でんぶん ごま油 ワンタン	607	26.5	14.3		
11	水	牛乳 白飯 あじの香味揚げ ひじきの炒り煮 めった汁	牛乳 あじ うす揚げ ひじき 豚肉 みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま油 里いも	603	26.8	18.6		
12	木	牛乳 白飯 鶏肉のマーマレード焼き アスパラガスのサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん アスパラガス 玉ねぎ かぼちゃ	白飯 マーマレード でんぶん オリーブ油 三温糖 油 バター 米粉	661	24.2	22.9		
13	金	牛乳 白飯 大豆と昆布のごまからめ 肉じゃが	牛乳 大豆 かえり煮干し 昆布 牛肉	にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	白飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも	644	25.6	21.8		
16	月	牛乳 白飯 豚肉と春雨のカラフル炒め 豆乳ごま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ 豆乳 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン にら にんじん 小松菜	白飯 油 三温糖 ごま油 春雨 ごま	595	26.6	19.2		
17	火	牛乳 カレーライス フルーツももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 白桃ゼリー	708	20.0	18.3		
18	水	牛乳 白飯 春巻き 韓国風のり和え ジャージャン豆腐	牛乳 春巻き のり 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぶん	614	21.5	23.0		
19	木	牛乳 白飯 いかメンチカツ ファルファレのトマトソース レタスのスープ	牛乳 イカメンチカツ 豚ひき肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん レタス	白飯 油 オリーブ油 三温糖 マカロニ じゃがいも	618	22.5	17.2		
20	金	牛乳 わかめ麦ご飯 キャンディチーズ さばの塩こうじ焼き キャベツのしそ和え かきたま汁	牛乳 チーズ さば 絹豆腐 卵	キャベツ きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	わかめ麦ご飯 三温糖 でんぶん	612	28.8	21.3		
23	月	牛乳 白飯 いわしのかば焼き ごぼうのごまドレサラダ 車ふの卵とじ	牛乳 いわし 鶏肉 さつま揚げ 卵	ごぼう きゅうり にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 水あめ でんぶん ドレッシング ごま 車ふ	646	27.0	22.2		
24	火	牛乳 豚キムチ丼 コーン中華スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ベーコン 絹豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ キムチ たくあん えのきたけ コーン チンゲンサイ みかん	麦飯 油 三温糖 ごま油 でんぶん	609	23.8	16.5		
25	水	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふきいも みそ汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ みそ	コーン パセリ にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぶん じゃがいも バター	620	24.0	19.9		
26	木	牛乳 白飯 フライドチキン ブロッコリーのソテー お豆のカレースープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんにく キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 オリーブ油 じゃがいも カレールウ	647	27.3	22.1		
27	金	牛乳 白飯 野菜かき揚げ 塩昆布入り即席漬け 肉うどん	牛乳 塩昆布 牛肉 うす揚げ	野菜かき揚げ キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま 米粉うどん	621	20.4	21.2		
30	月	牛乳 白飯 かつおごまふりかけ 豆入り酢豚 トックスープ	牛乳 かつおごまふりかけ 豚肉 大豆 鶏肉	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ	白飯 米粉 でんぶん 油 三温糖 トック ごま油	654	26.1	20.5		