

6月の給食目標
衛生に気をつけて

食事をしよう

朝ごはんは食べましたか？しるしつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

6月給食献立予定表

令和7年度
市貝小学校

曜日	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
2 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロウスー にらのツナあえ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳			米			627 26.7 20.6		
		ぶたにく	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょウガ にんにく	さとう でんぶん	サラダ油					
		まぐろツナ	にら もやし		ノンエッグマヨ					
		ハム たまご	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	ごま油					
3 (火)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ごまあえ) 牛乳 どさんこじる とうにゅうパンナコッタ (はちみフレモンソース)	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう	でんぶん さとう	ごま サラダ油			695 29.7 22.2		
		牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょウガ にんにく	じゃがいも	ごま油					
		ぶたにく みそ	レモン果汁		はちみつ さとう					
		豆乳								
* 歯と口の健康週間 * (はとくちのけんこうしゅうかん)										
4 (水)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ だいこんのしおこんぶづけ たまねぎとふのみそしる	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいこんのは	米 麦 さとう	ごま		649 23.1 18.4		
		牛乳								
		ぶたにく	しょうが ごぼう	でんぶん さとう	サラダ油 ごま					
		塩こんぶ	だいこん キャベツ		ごま油					
5 (木)	シュガートースト 牛乳 ハムとだいこんのマリネ チキンのトマトクリームシチュー	とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ふ				645 23.4 28.4		
		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン				
		牛乳								
		ハム	だいこん パセリ			マリネドレッシング サラダ油				
6 (金)	ごはん 牛乳 けんさんぶたにくコロッケ ひじきのごまドレサラダ さわにわん	とりにく	生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		667 20.7 23.8		
		牛乳			パン粉	サラダ油				
		ぶたにく	たまねぎ		小麦粉					
		まぐろツナ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		香りごまドレッシング				
7 (月)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ やさいいっぽいサラダ たまごいりわかめスープ	ぶたにく		にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば		サラダ油		623 24.1 22.1		
		牛乳								
		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト	さとう でんぶん 小麦粉	油 ラード				
		ハム		キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		和風ドレッシング ごま油				
8 (火)	ツナピラフ 牛乳 チキンナゲット② ごぼうといろいろやさいのサラダ にんじんのポタージュ	とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ	でんぶん	ごま ごま油		698 23.5 25.1		
		まぐろツナ		たまねぎ えだまめ	米	バター				
		牛乳								
		とりにく たいす おから			パン粉 でんぶん	油				
9 (水)	卵白			ごぼう にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油 マヨネーズ		675 23.3 19.7		
		卵白		キャベツ こまつな とうもろこし						
		ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	でんぶん 小麦粉 さとう	パン粉 さとう				
10 (木)	ごはん 牛乳 カツオカツ ささみのごまあえ ピリからにくじやが	かつお		たまねぎ しょうが		バター		611 30.1 19.4		
		ささみ		キャベツ こまつな とうもろこし						
		ふたにく なまあげ みそ		にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう	サラダ油				
		牛乳								
11 (水)	マーボーラーメン 牛乳 ぶたにくしゅうまい② はるさめサラダ	とりにく とうふ なると ぶたにく		にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん	サラダ油 ごま油		664 23.6 21.6		
		牛乳								
		ぶたにく		たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉					
		ハム		にんじん きゅうり もやし	はるさめ	中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング				
* 県民の日お祝い給食 * (けんみんのひおいわいきゅうしょく)										
13 (金)	やきにくごはん 牛乳 はなやさいとパスタのサラダ にくだんごのクリームスープ けんみんのひのデザート	ぶたにく みそ		にんにく にら とうもろこし	米 はちみつ	バター		656 26.2 22.1		
		牛乳								
		ハム		にんじん きゅうり えだまめ ブロッコリー	マカロニ	和風ドレッシング				
		ミートボール	牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう	小麦粉 さとう	油				
16 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン もやしのしろナムル ゆばのみそしる	豆乳		いちご	さとう 水あめ					
		牛乳								
		とりにく コチュジャン		トマト にんにく	でんぶん さとう	サラダ油				
		ゆば みそ		もやし ほうれんそう にんにく		ごま油				
* 地場産物活用週間 * (じばさんぶつかつようしゅうかん)										
16 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン もやしのしろナムル ゆばのみそしる	牛乳			米			656 26.2 22.1		
		トマト にんにく								
		もやし ほうれんそう にんにく								
		にんじん ねぎ			じゃがいも					

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

朝ごはんは食べましたか?
しるしおつけましょう。
◎ 3つのグループを食べた。
○ 2つのグループを食べた。
△ 1つのグループを食べた。
× 何も食べない。

日付	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
	あか		みどり		きいろ			
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
17 (火)	かんぴょういりぶたどん (かんぴょういりぶたどんのぐ) 牛乳 きびなごのカリカリフライ② いそべあえ	ぶたにく 牛乳 きびなご のり	かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが ほうれんそう にんじん	米 さとう さとう じゃかいも さとう	サラダ油 油 サラダ油		648 26.0 21.3	

* 有機野菜給食② * (ゆうきやさいきゅうしょく)

18 (水)	キャロットピラフ 牛乳 とりにくのガーリックソースあえ ゆうきやさいのコールスロー たまごスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ	米	バター	681 29.0 24.8
		牛乳				
		とりにく	レモン果汁 りんご たまねぎ にんにく	さとう		
		ベーコン	キャベツ にんじん スナップエンドウ		フレンチドレッシング (たまご)	
19 (木)	フィッシュサンド (しろみざかなフライ) 牛乳 ひじきとコーンのサラダ トマトスープ	とりにく たまご とうふ	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しょうが	でんぶん	サラダ油	626 25.2 22.8
		脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	
		タラ		パン粉 小麦粉	サラダ油	
		牛乳	ひじき とうもろこし キャベツ にんじん		香りごまドレッシング	
20 (金)	カレーライス (ポークカレー) 牛乳 ミモザサラダ けんさんヨーグルト	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく	じゃがいも	サラダ油	679 21.7 21.3
		脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく しょうが バナナ りんご	小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	
		牛乳				
		ベーコン たまご	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	さとう でんぶん	香味たまねぎドレッシング	
23 (月)	ごはん 牛乳 なっとう ぶたにくとだいこんのにもの じゃがいもとわかめのみそしる	ヨーグルト				618 26.5 17.9
				米		
		牛乳				
		なっとう				
24 (火)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 のりずあえ みだくさんじる	ぶたにく だいこん	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 さとう	サラダ油	616 19.0 20.4
		牛乳				
		まぐろツナ	のり ほうれんそう		ごま	
		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ			
25 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのにらソース うらがみそぼろ こんさいのごまじる	牛乳		米		660 27.3 22.8
		牛乳	にら にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま油	
		とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし	さとう	サラダ油	
		とりにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも	サラダ油 ごま ねりごま	
26 (木)	あげパン 牛乳 シーザーサラダ マカロニのクリームに	脱脂粉乳		小麦粉 さとう ココア	ショートニング マーガリン サラダ油	711 25.2 28.8
		牛乳				
		ハム	ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン	クルトン	シーザーサラダ ドレッシング(たまご)	
		とりにく	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 小麦粉	サラダ油	
27 (金)	ポークチャップどん (ポークチャップどんのぐ) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ ジュリエンヌスープ アセロラゼリー	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト		マーガリン	666 26.4 20.5
		牛乳				
		まぐろツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ		香味たまねぎドレッシング	
		ベーコン	キャベツ	さとう		
30 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソース かにふうみサラダ けんちんじる	アセロラ果汁				672 26.9 22.7
		牛乳		米		
		とりにく	にんにく しょうが レモン果汁	でんぶん さとう	サラダ油	
		かにかま(卵白)	キャベツ こまつな とうもろこし	さとう	ごま	
		とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	さといも	サラダ油	

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
657kcal	25.1g	22.2g	2.2g



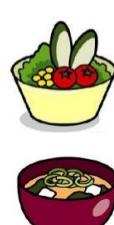
★朝ごはんチェックについて



主食
ごはん・パン
めん類など



主菜
肉・魚介類・大豆製品
卵などで作ったおかず



副菜
おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかつた → ×