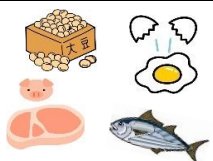

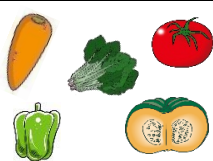





6月の給食目標
衛生に気をつけて
食事をしよう

6月給食献立予定表

令和7年度
市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。
◎ 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。

食事 ^{しょくじ} をしよう		おもに ^{からだ} 体をつくる		おもに ^{からだ} 体の調子を整える ^{ちようし}		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)
朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。 ◎ 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。		あか		みどり		きいろ		
								
曜日 ^{ようび}	こんだて	たんぱく ^{たんぱく} 質	無 ^む 機 ^き 質	ビタミン・無 ^む 機 ^き 質		炭 ^{たん} 水 ^{すい} 化 ^か 物	脂 ^し 質	
2 (月)	ごはん					米		627 26.7 20.6
	牛乳		牛乳					
	チンジャオロウスー	ぶたにく		たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく		さとう でんぶん	サラダ油	
	にらのツナあえ	まぐろツナ		にら もやし			ノンエッグマヨ	
	ちゅうかふうコーンスープ	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					米		695 29.7 22.2
	(とりそぼろ・たまごそぼろ・ごまあえ)	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	
	牛乳		牛乳					
	どさんこじる	ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油	
	とうにゅうパンナコッタ	豆乳		レモン果汁		はちみつ さとう		
	(はちみつレモンソース)							

* 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		でんぷん 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		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	645 23.4 28.4	
			牛乳						
		ハム		だいこん パセリ			マリネドレッシング		
		とりにく	生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ ざやいんげん トマト にんにく		じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル		
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		牛乳			米		667 20.7 23.8	
		ぶたにく		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油		
		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		
		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		
9 (月)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ やさしいっぱいサラダ たまごいりわかめスープ		牛乳			米		623 24.1 22.1	
		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ トマト		さとう でんぷん 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		
		とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ		でんぷん	ごま ごま油		
10 (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	まぐろツナ	牛乳	たまねぎ えだまめ		米	バター	698 23.5 25.1	
		とりにく だいず おから				パン粉 でんぷん	油		
		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		
		ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ		でんぷん 小麦粉 さとう	バター		
11 (水)	ごはん 牛乳 カツオカツ ささみのごまあえ ピリからにくじゃが		牛乳			米		675 23.3 19.7	
		かつお		たまねぎ しょうが		パン粉 さとう	サラダ油		
		ささみ		キャベツ こまつな とうもろこし		でんぷん 小麦粉 さとう	ごま		
		ぶたにく なまあげ みそ		にんじん たまねぎ しらたき ざやいんげん		じゃがいも さとう	サラダ油		
12 (木)	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 でんぷん	サラダ油 ごま油	611 30.1 19.4	
			牛乳						
		ぶたにく		たまねぎ しょうが		パン粉 でんぷん 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	664 23.6 21.6	
			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		
		豆乳		いちご		さとう 水あめ			

* 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 ヤンニョムチキン もやしのしろナムル ゆばのみそしる		牛乳			米		656 26.2 22.1	
		とりにく コチュジャン		トマト にんにく		でんぷん さとう	サラダ油		
				もやし ほうれんそう にんにく			ごま油		
		ゆば みそ		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。

<div>朝ごはんは食べましたか？ しるしをつけましょう。 ◎ 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。</div>		おもに ^{からだ} 体をつくる		おもに ^{からだ} 体の調子を整える ^{ちようし} ^{ととの}	おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり	きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく ^{しつ} 質	無 ^{むきしつ} 機質	ビタミン・無 ^{むきしつ} 機質	炭 ^{たんすいかぶつ} 水化物	脂 ^{しつ} 質	脂質(g)
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	かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう	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	牛乳	にんじん たまねぎ	米	バター	681 29.0 24.8
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	タラ	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	626 25.2 22.8
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 だいず	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 パナナ りんご	小麦粉 さとう じゃがいも	サラダ油	679 21.7 21.3
23 (月)	ごはん 牛乳 なっとう ぶたにくとだいこんのもの じゃがいもとわかめのみそしる	なっとう	牛乳	ねぎ だいこん にんじん しらたき えだまめ しょうが	米 さとう	サラダ油	618 26.5 17.9
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	まぐろツナ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	米 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま	616 19.0 20.4
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	とりにく ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ みそ	牛乳	にら にんにく しょうが ごぼう にんじん こんにゃく もやし こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう でんぷん さとう さといも	ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま ねりごま	660 27.3 22.8
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	ハム とりにく	脱脂粉乳 牛乳 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	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
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 ジュリエヌスープ アセロラゼリー	ぶたにく まぐろツナ ベーコン	牛乳 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン トマト 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 キャベツ アセロラ果汁	米 さとう	マーガリン 香味たまねぎドレッシング	666 26.4 20.5
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	とりにく かにかま(卵白) とりにく とうふ	牛乳	にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ こまつな とうもろこし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	米 でんぷん さとう さとう さといも	サラダ油 ごま サラダ油	672 26.9 22.7

<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)

<今月の栄養価平均値>

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った → ×