

6月の給食目標

6月給食献立予定表

令和7年度

小貝小学校

衛生に気を付けよう

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。

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)
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)	脂質(g)		
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	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		
		牛乳			米			627
		ぶたにく		だけのこ ヒーマノ 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		26.7
		まぐろツナ		にら もやし		ノンエッグマヨ		20.6
	ハム たまご			どうもろこし 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 どうにゅうパンナコッタ (はちみつレモンソース)	とりにく たまご		しようが ほうれんそう	でんぶん さとう	ごま サラダ油		695
		牛乳						29.7
		ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ どうもろこし もやし しょうが	じゃがいも	ごま油		22.2
		豆乳		レモン果汁	はちみつ さとう			

* 齢と口の健康週間 * (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 糜 さとう	ごま			
			牛乳					649	
		ぶたにく		しようが ごぼう	でんぶん さとう	サラダ油 ごま		23.1	
			塩こんぶ	だいこん キャベツ		ごま油		18.4	
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				
			脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン		645	
			牛乳					23.4	
		ハム		だいこん バセリ		マリネドレッシング		28.4	
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 ぎやいんげん トマト	じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル			
		ぶたにく		たまねぎ		米		667	
								20.7	
7 (月)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ やさいいっぱいサラダ たまごいりわかめスープ	まぐろツナ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし		香りごまドレッシング		23.8	
						サラダ油			
		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					
8 (火)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ やさいいっぱいサラダ たまごいりわかめスープ	牛乳			米				
		とりにく ぶたにく		たまねぎ トマト	さとう でんぶん	油 ラード		623	
		だいす			小麦粉	和風ドレッシング		24.1	
9 (水)	牛乳 ハム 卵白 ベーコン	ハム		キャベツ きゅうり にんじん プロッコリー		ごま ごま油		22.1	
		とうふ たまご	わかめ	にんじん ねぎ	でんぶん	ごま ごま油			
10 (木)	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		たまねぎ えだまめ	米	バター			
		牛乳							
		とりにく だいす おかから			パン粉 でんぶん	油		698	
11 (水)	ごはん・あじのり 牛乳 カツオカツ ささみのごまあえ ピリからにくじやが	卵白		ごぼう にんじん どうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごま油 マヨネーズ		23.5	
								25.1	
		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 どうもろこし バセリ	でんぶん 小麦粉 さとう	バター			
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	えびエキス	のり		米 さとう				
			牛乳						
		かつお		たまねぎ しょうが	パン粉 さとう でんぶん 小麦粉	サラダ油		675	
								23.3	
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	ささみ		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう	ごま		19.7	
		ぶたにく 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			
14 (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	とりにく どうふ 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	ちゅうわかめ でんぶん	サラダ油 ごま油			
		牛乳							
		ぶたにく		たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉			611	
15 (火)	牛乳 ハム 豆乳	ハム						30.1	
								19.4	
		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	中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング			
		豆乳		いちご	さとう 水あめ				
* 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)									
16 (水)	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				
		とりにく コチュジャン		トマト にんにく	パン粉 でんぶん	サラダ油		656	
				もやし ほうれんそう にんにく	小麦粉	ごま油		26.2	
17 (木)		ゆば みそ		にんじん ねぎ	さとう	じゃがいも		22.1	

※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？	
しるしおきましたよ。	
◎ 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。	

17 (火)	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ 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 <small>しつ</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	脂質 <small>しつ</small>			
	ぶたにく		かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	さとう		米		
	牛乳	牛乳				サラダ油	648	
	きびなご	きびなご	しょうが	さとう じゃがいも てんぶん 米粉		油	26.0	
	のり	のり	ほうれんそう にんじん	さとう		サラダ油	21.3	

* 有機野菜給食② * (ゆうきやさいきゅうしょく)

18 (水)	キヤロットピラフ	ベーコン	にんじん たまねぎ	米	バター	681 29.0 24.8
	牛乳	牛乳				
	とりにくのガーリックソースあえ	とりにく	レモン果汁 りんご たまねぎ にんにく	さとう		
	ゆうきやさいのコールスロー	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	
19 (木)	たまごスープ	とりにく たまご とうふ	たまねぎ ほうれんそう どうもろこし しょうが	でんぶん	サラダ油	626 25.2 22.8
	フィッシュサンド	タラ	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	
	(しろみざかなフライ)	牛乳			パン粉 小麦粉	
	牛乳	ひじき	どうもろこし キャベツ にんじん		サラダ油	
20 (金)	ひじきとコーンのサラダ	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	香りごまだれッシング	679 21.7 21.3
	トマトスープ	牛乳			サラダ油	
	カレーライス	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	
	(ポークカレー)	ヨーグルト				
23 (月)	牛乳	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	小麦粉 さとう	サラダ油	618 26.5 17.9
	ミモザサラダ	牛乳	にんにく しょうが バナナ りんご	じゃがいも		
	けんさんヨーグルト	わかれ				
	ごはん	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも		
24 (火)	牛乳	牛乳		米		616 19.0 20.4
	かきあげどん	ぶたにく さつまあげ	ねぎ だいこん にんじん しらたき えだまめ しょうが	さとう	サラダ油	
	(やさいかきあげ・てんどんのタレ)	わかれ	にんじん たまねぎ	じゃがいも		
	牛乳	牛乳	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	
25 (水)	のりずあえ	まぐろツナ	ほうれんそう		ごま	660 27.3 22.8
	みだくさんじる	のり				
	ごはん	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			
	牛乳	牛乳		米		
26 (木)	とりにくのにらソース	とりにく	にら にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま油	711 25.2 28.8
	うらがみそぼろ	ぶたにく 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	
	こんさいのごまじる	とろみ 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	
	あげパン	牛乳		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	
27 (金)	牛乳	牛乳				666 26.4 20.5
	シーザーサラダ	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)	
	マカロニのクリームに	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	サラダ油	
	ポークチャップどん	牛乳 生クリーム	グリーンピース			
28 (月)	(ポークチャップどんのぐ)	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト		マーガリン	672 26.9 22.7
	牛乳	牛乳				
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング	
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	じいだけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ			
29 (火)	アセロラゼリー	アセロラ果汁		さとう		657 25.1g 22.2g
	ごはん	牛乳		米		
	牛乳	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	
	とりにくのレモンソース	かにふうみサラダ	キャベツ こまつな どうもろこし	さとう	ごま	
30 (水)	かにふうみサラダ	かにかま(卵白)	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも		657 26.9 22.7
	けんちんじる	とりにく とうふ	はくさい			
	ごはん	牛乳		米		
	牛乳					

<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)

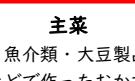
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g～32g	14g～21g	2g未満
657kcal	25.1g	22.2g	2.2g



★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 → ×