

## 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。

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。

おもとに体をつくる

おもとに体の調子を整える

おもと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

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

さんしよくごはん (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 (はちみつレモンソース)

いりごなめし(おぎごはん)

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

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

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

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

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

ごはん・あじのり

牛乳

カツオカツ

ささみのごまあえ

ピリからにくじゃが

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

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

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

※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？  
 〇 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。

		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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	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 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 じゃがいも てんぷん 米粉 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 とりにく ベーコン とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん たまねぎ レモン果汁 りんご たまねぎ にんにく キャベツ にんじん スナップエンドウ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しょうが		米 さとう さとう てんぷん	バター フレンチドレッシング サラダ油	681 29.0 24.8
19 (木)	フィッシュサンド (しろみぎかなフライ) 牛乳 ひじきとコーンのサラダ トマトスープ	タラ 牛乳 ひじき ぶたにく	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう パン粉 小麦粉	ショートニング マーガリン サラダ油	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 牛乳 ベーコン たまご	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぎやいんげん 下マド にんにく しょうが パナナ りんご キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ		米 小麦粉 さとう さとう てんぷん	サラダ油 香味たまねぎドレッシング	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 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ だいこん にんじん じらだき えだまめ しょうが にんじん たまねぎ		米 さとう じゃがいも	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 てんぷん 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 マツジールーム グリーンピース		小麦粉 さとう ココア クルトン マカロニ 小麦粉	ショートニング マーガリン サラダ油 シーザーサラダ ドレッシング(たまご) 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 ジュリエンスープ アセロラゼリー	ぶたにく まぐろツナ ベーコン	牛乳	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 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(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 てんぷん さとう さとう	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・卵類・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 → ×