

## 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		
曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
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	ぶたにく まぐろツナ ハム たまご	牛乳	だけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら もやし どうもろこし たまねぎ ほうれんそう		米 さとう でんぶん でんぶん	サラダ油 ノンエッグマヨ ごま油	627 26.7 20.6
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 (はちみつレモンソース)	とりにく たまご ぶたにく みそ 豆乳	牛乳	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ どうもろこし もやし しょうが レモン果汁		米 でんぶん さとう じゃがいも はちみつ さとう	ごま サラダ油 ごま油	695 29.7 22.2
* 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	かつおぶし みそ ぶたにく とうふ みそ	しらす 牛乳 塩こんぶ	ひろしまな きょうな だいこんのは しょうが ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう		米 麦 さとう でんぶん さとう ふ	ごま サラダ油 ごま ごま油	649 23.1 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	ハム とりにく	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 牛乳	だいこん パセリ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト にんにく		小麦粉 さとう じゃがいも	ショートニング マーガリン マリネドレッシング サラダ油 オリーブオイル	645 23.4 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	ぶたにく まぐろツナ ぶたにく	牛乳 ひじき	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば		米 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 香りごまドレッシング サラダ油	667 20.7 23.8
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	ぶたにく ぶたにく だいず ハム とうふ たまご	牛乳 わかめ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー にんじん ねぎ		米 さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん	油 ラード 和風ドレッシング ごま ごま油	623 24.1 22.1
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 とりにく だいず おから 卵白 ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん どうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ		米 パン粉 でんぶん さとう でんぶん 小麦粉 さとう	バター 油 ごま ごま油 マヨネーズ バター	698 23.5 25.1
11 (水)	ごはん・あじのり 牛乳 カツオカツ ささみのごまあえ ピリからにくじゃが	えびエキス かつお ささみ ぶたにく なまあげ みそ	のり 牛乳	たまねぎ しょうが キャベツ こまつな どうもろこし にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん		米 さとう パン粉 さとう でんぶん 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま サラダ油	675 23.3 19.7
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 どうふ なると ぶたにく ぶたにく ハム	牛乳	にんじん たけのこ しいたけ にら しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし		米 ちゅうかめん でんぶん パン粉 でんぶん 小麦粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 サラダ油 中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング	611 30.1 19.4
* 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 ハム ミートボール 豆乳	牛乳 牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんにく にら どうもろこし にんじん きゅうり えだまめ ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれんそう いちご		米 はちみつ マカロニ 小麦粉 さとう さとう 水あめ	バター 和風ドレッシング 油	664 23.6 21.6
* 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	とりにく コチュジャン ゆば みそ	牛乳	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		米 でんぶん さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	656 26.2 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		かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく		米	サラダ油	648
			牛乳			さとう		26.0
			きびなご	しょうが		さとう じゃがいも てんぷん 米粉	油	21.3
			のり	ほうれんそう にんじん		さとう	サラダ油	
* 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
			牛乳			さとう		29.0
		とりにく		レモン果汁 りんご たまねぎ にんにく				24.8
		ベーコン		キャベツ にんじん スナッPEndウ			フレンチドレッシング	
		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		てんぷん	サラダ油	
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		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	626
		たら				パン粉 小麦粉	サラダ油	25.2
			牛乳					22.8
			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	
		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	
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 ぎやいんげん 下マド にんにく しょうが パナナ りんご		米		679
			牛乳			小麦粉 さとう	サラダ油	21.7
		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 てんぷん	香味たまねぎドレッシング	21.3
			ヨーグルト					
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		牛乳			米		618
		なっとう						26.5
		ぶたにく さつまあげ		ねぎ だいこん にんじん じらだき えだまめ しょうが		さとう	サラダ油	17.9
		あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		
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			たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		米		616
			牛乳			小麦粉 さとう	サラダ油	19.0
		まぐろツナ	のり	ほうれんそう			ごま	20.4
		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 とりにくののらソース うらがみそぼろ こんさいのごまじる		牛乳			米		660
		とりにく		にら にんにく しょうが		さとう てんぷん	ごま油	27.3
		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	22.8
		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
			牛乳					25.2
		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)	28.8
		とりにく	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ マツジールーム グリーンピース		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		米	マーガリン	666
			牛乳					26.4
		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	20.5
				しいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ				
		ベーコン		キャベツ		さとう		
				アセロラ果汁				
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		牛乳			米		672
		とりにく		にんにく しょうが レモン果汁		てんぷん さとう	サラダ油	26.9
		かに(卵白)		キャベツ こまつな とうもろこし		さとう	ごま	22.7
		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)

<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 → ×