



2025年6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～6月の栄養目標：健康な骨と歯をつくろう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちようしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
2 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にくじゃが みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ えのきたけ はねぎ	589 Kcal 28.7 g 15.6 g 2.0 g 340 mg
3 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくときのこの クリームに フレンチサラダ	こめ むぎ さとう	オリーブオイル バター こめあぶら	とりにく ひよこまめ だいず ポークハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ しいたけ エリンギ トマト パセリ レタス キャベツ きゅうり コーン	650 Kcal 28.7 g 26.9 g 2.3 g 321 mg
4 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ごもくラーメン ぎょうざ さんしょくあえ	こむぎこ かたくりこ さとう (オイスターソース) でんぶん さとう こむぎこ さとう	こめあぶら ごま	ぶたにく		たけのこ ふるね にんにく にんじん きくらげ たまねぎ もやし はねぎ キャベツ たまねぎ にら キャベツ にんじん きゅうり	532 Kcal 24 g 16.8 g 2.2 g 336 mg
5 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ししゃもたつたあげ ひじきのいために みそしる	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ さとう	こめあぶら	ししゃも だいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん だいこん しめじ はねぎ	605 Kcal 27.8 g 23.6 g 2.1 g 494 mg
6 (金)	* デザート選挙の当選デザートが登場です!!						
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん オムレツ トマトソースかけ ポテトスープ お米deガトージョコラ	こめ むぎ でんぶん さとう さとう じゃがいも さとう じょうしんこ	だいずあぶら こめあぶら (トマトケチャップ 中濃ソース) こめあぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうにゅう (ピュアココア)	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうにゅう (ピュアココア)	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム トマトビュレ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	611 Kcal 20.5 g 17.2 g 2.3 g 283 mg
9 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん じゃがいもと ウインナーのトマトに エリンギソテー ベビーチーズ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	バター	ベーコン ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース エリンギ こまつな チーズ	588 Kcal 22.9 g 20.6 g 2.2 g 506 mg
10 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげだしとうふ そばろあんかけ にびたし すましじる	こめ むぎ でんぶん かたくりこ さとう	あぶら	だいず とりにく だいず かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ふるね たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ホールコーン にんじん しめじ はねぎ	575 Kcal 30 g 16.8 g 2.4 g 360 mg
11 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのプレザー コーンポテト オニオンスープ	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ パセリ ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん パセリ	608 Kcal 25.1 g 19.4 g 2.4 g 268 mg
12 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのソースあえ キャベツのソテー みそしる	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう (中濃ソース ウスターソース) こめあぶら じゃがいも	こめあぶら ウスターソース) こめあぶら	いわし	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん はねぎ	609 Kcal 24.8 g 20.4 g 2.1 g 322 mg
13 (金)	ぎゅうにゅう ちゅうかなめし ポテマめ ちゅうかサラダ たまごスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず ポークハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな きゅうり たまねぎ パセリ	534 Kcal 24.6 g 18.5 g 3.1 g 338 mg

16日(月)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱくしつ しつ しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちようしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいゆふつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	むかしつ ビタミン・無機質	
* 16日～20日はふるさときゅうしよくしゅうかんです！							
16 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		583 Kcal 22.1 g 17.5 g 3.2 g 397 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも パンこ さとう		ぶたにく		たまねぎ	
	むしキャベツ ソース	さとう	ごま (中濃ソース ウスターソース	トマトケチャップ)	トマト	キャベツ	
	するがじる (浜名湖産あおのりボール) (いわしボール) (富士山なると)	でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	たら だいず いわし たら だいず すけそうたら いとよだい	わかめ ひとえぐさ	にんじん だいこん はねぎ	
	はまなこのりのつくだに	さとう みずあめでんぶん			あおのり		
17 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		614 Kcal 30.9 g 18.8 g 2.0 g 383 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	おざく	じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら	とりにく		だいこん にんじん ごぼう しめじ たけのこ いんげん	
	かきたまじる	かたくりこ		たまご		にんじん たまねぎ はねぎ ほししいたけ	
	だいずのふりかけ	さとう	ごま こめあぶら	だいず かつおけずりぶし	かたくちいわし		
18 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		619 Kcal 25.5 g 19.7 g 2.1 g 329 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	くろはんべんの おちゃフライ	でんぶん さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	さば いわし たら		せんちゃ	
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためも	(中濃ソース ウスターソース)	こめあぶら	ぶたにく	こんぶ	だいこん にんじん キャベツ ピーマン いんげん	
	みそしる			あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ はねぎ		
19 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 Kcal 25.1 g 21.6 g 2.5 g 362 mg
	とりにくのたきこみごはん	こめ むぎ	オリーブオイル	とりにく		にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウインナー	こなチーズ	たまねぎ グリンピース	
	やさいスープ			ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
20 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		665 Kcal 32.3 g 27.2 g 3.1 g 344 mg
	げんまいいうずまきパン ハムカツ	こむぎこ さとう こむぎこ パンこ	ショートニング ごま こめあぶら		だっしふんにゅう		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ボンレスハム たまご ポークハム		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
	トマトとたまごのスープ			たまご ベーコン		トマト たまねぎ こまつな	
23 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 Kcal 27.6 g 21.6 g 1.6 g 416 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	トンドウフ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく		ふるね にんじん ほししいたけ いんげん	
	ワンタンスープ くだもの	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん キャベツ はねぎ れいとうみかん	
24 (火)	* 4年生 みしまめぐり・・・お弁当の用意をお願いします						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 Kcal 31.2 g 24.5 g 2.5 g 333 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	さばのしおやき			さば		ふるね	
	あげなすのこうみあえ		こめあぶら ごま			なす たまねぎ えだまめ ふるね にんにく	
とんじる	こんにやく じゃがいも		ぶたにく とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
25 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		623 Kcal 25.6 g 21.6 g 2.3 g 402 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	とうふのカレーに	カレールウ (ウスターソース トマトケチャップ)	こめあぶら	とうふ ぶたにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトビュレ	
	ヘルシーサラダ	さとう こんにやく	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん	
26 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		648 Kcal 29.2 g 22.7 g 1.9 g 293 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	かぼちゃのそぼろに かきたまみそしる	さとう かたくりこ	こめあぶら	とりにく だいず とうふ たまご みそ	かぼちゃ グリンピース たまねぎ しめじ はねぎ		
27 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 Kcal 28.1 g 23.9 g 2.7 g 286 mg
	とうもろこしごはん	こめ むぎ	バター			ホールコーン	
	とりにくのオレンジソースやき じゃがバター	マーマレード じゃがいも	バター	とりにく		レモンかじゅう	
	みそしる			あぶらあげ みそ		なす はねぎ	
30 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 Kcal 26.2 g 22.1 g 2.2 g 450 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	さんまカボスレモンに	さとう さつまいもでんぶん		さんま		レモン レモンかじゅう かぼすかじゅう	
	ツナとやさいのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		こまつな キャベツ にんじん	
	きのこじる (たらつみれ)	かたくりこ キャッサバでんぶん さとう コーンスターチ	えごまあぶら	たら		しめじ えのき なめこ はねぎ	

今月の給食は21回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。