



# 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	おもなさいりようとそのはたらき				エネルギー たんぱくしつ ししつ 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)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		
2 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	589 Kcal 28.7 g 15.6 g 2.0 g 340 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	にくじやが	さとう ジャがいも こんにゃく		ぶたにく			
	みそしる			あぶらあげ とうふ みそ			
3 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	650 Kcal 28.7 g 26.9 g 2.3 g 321 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	とりにくときのこの クリームに		オリーブオイル バター	とりにく ひよこまめ だいいず	ぎゅうにゅう なまクリーム		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ポークハム			
4 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	532 Kcal 24 g 16.8 g 2.2 g 336 mg	
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ごもくラーメン	かたくりこ さとう (オイスター・ソース)	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		
	ぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら		
5 (木)	さんしょくあえ	さとう			キャベツ にんじん きゅうり	605 Kcal 27.8 g 23.6 g 2.1 g 494 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ さとう かたくりこ	こめあぶら	ししゃも			
6 (金)	ひじきのために	さとう	こめあぶら	だいizu あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	611 Kcal 20.5 g 17.2 g 2.3 g 283 mg
	みそしる			とうふ みそ		だいこん しめじ はねぎ	
	* デザート選挙の当選デザートの登場です！！						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
7 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ					588 Kcal 22.9 g 20.6 g 2.2 g 506 mg
	オムレツ	でんぶん さとう	だいizu あぶら	たまご ギュウにく ぶたにく		たまねぎ にんじん	
	トマトソースかけ	さとう	こめあぶら (トマトケチャップ 中濃ソース)			にんにく たまねぎ トマト バセリ マッシュルーム トマトピューレ	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん たまねぎ チングンサイ	
8 (火)	お米deガトーショコラ	さとう ジょうしんこ	こめあぶら	とうにゅう (ビュアココア)			575 Kcal 30 g 16.8 g 2.4 g 360 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	じゃがいもと ワインナーのトマトに	こむぎこ じゃがいも	バター	ベーコン ポークワインナー		にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
9 (水)	エリンギソテー		バター			エリンギ こまつな	608 Kcal 25.1 g 19.4 g 2.4 g 268 mg
	ベビーチーズ				チーズ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
10 (木)	あげだしとうふ そぼろあんかけ	でんぶん かたくりこ さとう	あぶら	だいizu		ふるね たまねぎ にんじん	609 Kcal 24.8 g 20.4 g 2.1 g 322 mg
	にびたし			とりにく だいizu		こまつな キャベツ ホールコーン	
	すまじる			かまぼこ とうふ		にんじん しめじ はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		534 Kcal 24.6 g 18.5 g 3.1 g 338 mg
	とりにくのブレゼー	こむぎこ さとう	バター	とりにく	なまクリーム	にんにく たまねぎ しめじ バセリ	
	コーンポテト	じゃがいも				ホールコーン えだまめ	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん バセリ	
12 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 Kcal 24.6 g 18.5 g 3.1 g 338 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	いわしのソースあえ	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	いわし			
	キャベツのソテー		こめあぶら			キャベツ にんじん	
13 (火)	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	16日（月）からは裏面をご覧ください。
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかなめし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	ポテまめ ちゅうかサラダ	じゃがいも さとう	ごまあぶら	だいizu ポークハム		きゅうり	
14 (水)	たまごスープ	かたくりこ		たまご とうふ		たまねぎ バセリ	

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)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	しちつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質		
* 16日～20日はふるさときゅうしょくしゅうかんです！							
16 (月)	きゅうにゅう			きゅうにゅう		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			
	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)		キャベツ トマト		
	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 だいす いわし たら だいす すけそうたら いよりだい	わかめ ひとえぐさ		
17 (火)	はまなこののりのつくだに	さとう みずあめでんぶん			あおのり	614 Kcal 30.9 g 18.8 g 2.0 g 383 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	おざく	じゃがいも こんにゃく 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 ほしいたけ		
18 (水)	だいすのふりかけ	さとう	ごま こめあぶら	だいす かつおけずりぶし	かたくちいわし	619 Kcal 25.5 g 19.7 g 2.1 g 329 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	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		
	きりほしだいこんど 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		
19 (木)	みそしる		あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ はねぎ	564 Kcal 25.1 g 21.6 g 2.5 g 362 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	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	ワインナー	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	
	げんまいりりうずまきパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしゅんにゅう		
	ハムカツ	こむぎこ パンこ	ごま こめあぶら	ボンレスハム たまご			
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	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					
	トンクトドウフ	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 ほしいたけ いんげん		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ はねぎ		
	くだもの				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				632 Kcal 31.2 g 24.5 g 2.5 g 333 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	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		
25 (水)	とんじる	こんにゃく 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	623 Kcal 25.6 g 21.6 g 2.3 g 402 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら (ウスターソース トマトケチャップ)	とうふ ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトビューレ		
	ヘルシーサラダ	さとう こんにゃく	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	さとう かたくりこ	こめあぶら	とりにく だいす	かぼちゃ グリンピース		
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		
	みそしる				なす 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	
	どうもろこしごはん	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	マーマレード		とりにく	レモンかじゅう		
	じゃがバター	じゃがいも	バター				
	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 コーンスターク	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。