

令和7年 6月

学校給食予定献立表

日曜	こんだてめい 献立名	おもさいりょう 主な材料とその はたら働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	
2月	ごはん		こめ		686kcal 15% 28.6% 2.6g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふハンバーグ	ぶたにくだいす とうふ たまご	パン さとう	たまねぎ にんじん	
	スイートポテトサラダ	ハム	さつまいも マヨネーズ	ぎゅうりにんじん	
	ほうれんそうととうふのスープ	とうふ たまご	かたりこ	にんじん ほうれんそう しょうが	
3火	かみかみグミ		グミ		610kcal 16.1% 30.4% 2.4g
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャアジャンどうふ	ぶたにくなまあげ	あぶら さとう かたりこ	にんにく しょうが しいたけ チンゲンサイ キャベツ ねぎ にら	
	キャベツとじゃこのあえもの	あぶらあげ ちりめんじやこ	あぶら	キャベツ ほうれんそう	
4水	こざかなのアーモンドがらめ	かえりにぼし	アーモンド さとう		656kcal 11.3% 24.8% 1.7g
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりチキンカレー	とりにくはなまめ うずらたまご ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	
	もやしのツナサラダ	まぐろ		もやし ほうれんそう	
5木	マスカットゼリー		ゼリー		643kcal 15.2% 34% 2.5g
	スパゲッティマトソース	ぶたにくこなチーズ	スパゲッティ あぶら オリーブ油 バター	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツとコーンのソテー	ワインナー	あぶら	キャベツ コーン ほうれんそう	
	てづくりパン	こなチーズ	パン オリーブ油	にんにく	
6金	ミックスナッツ		アーモンド カシューなッツ		612kcal 17.5% 24.9% 2.7g
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのねぎみそやき	あじ	さとう	ねぎ	
	ツナとほうれんそうのごまあえ	まぐろ	ごまさとう	ほうれんそう もやし にんじん	
9月	とうにゅういりとんじる	とりにく あぶらあげ とうにゅう	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	617kcal 14.7% 24.4% 2.3g
	シュガービーンズ	いいだいす	さとう		
	マー婆ーどん	とうふ ぶたにくだいす	こめ あぶら かたりこ	にら ねぎ にんにく	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あんにんどうふフルーツあえ		さとう あんにんどうふ	レモン パイン みかん もも	
10火	わかめとたまごのスープ	とうふ わかめ たまご	かたりこ	たまねぎ ほうれんそう	648kcal 17% 30.1% 3.6g
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとごぼうのつくね	とりにくだいす たまご ぎゅうにゅう	パン さとう かたりこ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	
	もやしソテー	ペーパー	あぶら	もやし コーン	
11水	だいこんのみそしる	なまあげ		だいこん だいこんのは	607kcal 15.2% 25.4% 2.6g
	オレンジ			オレンジ	
	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのマヨみそやき	たら	マヨネーズ さとう		
12木	ひじきのいりに	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	658kcal 15.2% 36.9% 2.5g
	とんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう ねぎ しめじ だいこん	
	バナナ			バナナ	
	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13金	ポークビーンズ	ぶたにくだいす	あぶら じゃがいも さとう クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	629kcal 14.6% 25% 1.7g
	コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	キャンディチーズ	チーズ			
	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしフライ	いわし	あぶら		
	いそかあえ	のり		ほうれんそう はくさい	
	さつまじる	ぶたにくなまあげ	あぶら さつまいも	にんじん しめじ だいこん ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	

令和7年 6月

学校給食予定献立表

日曜	こんだてめい 献立名	おもさいりょう 主な材料とその はたら働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
16	月	ごはん	こめ		627kcal 16.5%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		25.1%	
		マヒマヒのフィナデニソース	しいら	かたくりこ あぶらさとう	2.7g	
		やさいのいそかえ	のり	ほうれんそう キャベツえのきたけ		
		みそけんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼうにんじん だいこん ねぎ		
17	火	きつねうどん	とりにくになると あぶらあげ	さとううどん	629kcal 14.2%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		28.2%	
		ほうれんそうのツナごまあえ	まぐろ	ごま さとう	2.9g	
		ナツツボテト	あおのり	じゃがいも あぶら アーモンド		
		こくとうむしパン		ごむぎこくろざとう		
18	水	ごはん	こめ		667kcal 14.9%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		30.9%	
		さばのてりやき	さば	さとう かたくりこ ごま	2.8g	
		じゃがいもきんぴら	まぐろ	さとう ごま じゃがいも		
		とうふとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ	ごぼうにんじん えのきたけ		
19	木	オレンジ		にんじん たまねぎ ねぎ		
		はつがげんまいごはん		オレンジ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マー婆ーナス	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	585kcal 15%	
		のだのえだまめ		にんにくしょうが にんじん たまねぎ	26.9%	
20	金	たまごスープ	とうふ たまご	たけのこ ねぎ なす えだまめ	2.5g	
		にくみそどん	とりにく	あぶら さとう	642kcal 14.4%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		23.7%	
		こめこめんのスープ		あぶら こめこ コーンスターチ さとう	2.5g	
		ひとくちりんごゼリー		たまねぎ にんじん きくらげ もやしねぎ		
23	月	タフルカレー	ぶたにくチーズ	ごめ さとう あぶら バター	こまつな	600kcal 14.9%
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		えだまめ トマト りんご	24.5%
		はくさいとあさりのスープ	とりにく	あぶら こめこ コーンスターチ さとう	2.2g	
		ヨーグルト	ヨーグルト	たまねぎ にんじん きくらげ もやしねぎ		
24	火	コッペパン		パン	619kcal 16.3%	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		35.9%	
		ミートサンドのぐ	ぶたにく こなチーズ	さとう あぶら	3.5g	
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき	さとう あぶら ごま		
		チーズスープ	ベーコン たまご こなチーズ	じゃがいも バン		
25	水	グレープフルーツ		たまねぎ バセリ		
		ごはん		グレープフルーツ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シイラのチリソースかけ	しいら	こめ	607kcal 13.9%	
		もやしときゅうりのナムル		ねぎ にんにく しょうが	24.2%	
26	木	にくだんごスープ	とりにく ぶたにく たまご	かたくりこ はるさめ	2g	
		ひとくちゼリー(はちみつれもん)		ゼリー		
		わかめごはん	わかめ	ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのチーズパンこやき	たら こなチーズ	マヨネーズ パン こ オリーブ油	638kcal 14.9%	
27	金	もやしとこまつなのおひたし		にんにく バセリ	26.4%	
		みだくさんみそしる	とうふ	ごま こまつな もやし コーン	3.1g	
		てづくりココアプリン	ぎゅうにゅう	じゃがいも だいこん にんじん はくさい えのきたけ		
		ごはん		プリンのもと		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30	月	てづくりえびシュウマイ	とりにく ぶたにく たまご とうふ えび	しゅうまいのかわ あぶら パン	629kcal 15.6%	
		ほうれんそうソテー		たまねぎ しいたけ しょうが	26.3%	
		キムチとトックのスープ	とりにく とうふ たまご	バター たまねぎ コーン	2g	
		ごはん		にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ		
		おめのハヤシソース	ぶたにく ひよこめ だいす	あぶら じゃがいも さとう クリーム	659kcal 12.3%	
		アーモンドいりじゃがいもサラダ	かに まぼこ	じゃがいも あぶら アーモンド	25%	
		てづくりあじさいゼリー		さとう ゼリー	1.9g	
				ぶどう		