

れい わ ね ん がつ

がっ こう きゅう しょく よ てい こ ん だて ひょう

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 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 (あかのためもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	
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 だいず とうふ たまご	パンこ 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	きゅうり にんじん	
		ほうれんそうとうふのスープ	とうふ たまご	かたくりこ	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 かたくりこ	にんにく しょうが しいたけ テンゲンサイ 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 ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ ほうれんそう	
4	水	ごさ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 グリーンピース	
		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
		スパゲッティトマトソース	ぶたにく こなチーズ	スパゲッティ あぶら オリーブゆ 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	ウインナー	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 オリーブゆ	にんにく	
6	金	ミックスナッツ		アーモンド カシューナッツ		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 ほうさい ねぎ	617kcal 14.7% 24.4% 2.3g
		シュガービーンズ	いりだいず	さとう		
		マーボーどん	とうふ ぶたにく だいず	こめ あぶら かたくりこ	にら ねぎ にんにく	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あんになどうふフルーツあえ		さとう あんにんどうふ	レモン バイン 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	かたくりこ	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 だいず たまご ぎゅうにゅう	パンこ さとう かたくりこ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	
		もやしソテー	ベーコン	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 だいず	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		629kcal 14.6% 25% 1.7g
		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 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 (あかのためもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	
16	月	ごはん		こめ		627kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5%
		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	たまねぎ レモン	25.1%
		やさいのいそかあえ	のり		ほうれんそう キャベツ えのきたけ	2.7g
		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 なるど あぶらあげ	さとう うどん	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう	629kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2%
		ほうれんそうのツナごまあえ	まぐろ	ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん しょうが	28.2%
		ナッツポテト	あおのり	じゃがいも あぶら アーモンド		2.9g
		こくとうむしパン		こむぎこ くるざとう		
18	水	ごはん		こめ		667kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9%
		さばのてりやき	さば	さとう かたくりこ ごま		30.9%
		じゃがいもきんぴら	まぐろ	さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん えのきたけ	2.8g
		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		にんじん たまねぎ ねぎ	
		オレンジ			オレンジ	
19	木	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		585kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15%
		マーボーナス	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ なす えだまめ	26.9%
		のだのえだまめ			えだまめ	2.5g
		たまごスープ	とうふ たまご	かたくりこ	きくらげ ほうれんそう ねぎ	
20	金	にくみそどん	とりにく だいず	こめ さとう あぶら	にんじん ビーマン しょうが	642kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4%
		こめこめのスープ	とりにく	あぶら こめこ コーンスターチ さとう	たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ こまつな	23.7%
		ひとくちりんごゼリー		りんごゼリー		2.5g
23	月	ダブルカレー	ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ あぶら バター	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす えだまめ トマト りんご	600kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9%
		はくさいとあさりのスープ	ベーコン なまあげ あさり	あぶら	にんにく はくさい たまねぎ にんじん	24.5%
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.2g
24	火	コッペパン		パン		619kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3%
		ミートサンドのぐ	ぶたにく こなチーズ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	35.9%
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき	さとう あぶら ごま	もやし えだまめ コーン	3.5g
		チーズスープ	ベーコン たまご こなチーズ	じゃがいも パンこ	たまねぎ パセリ	
25	水	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
		ごはん		こめ		607kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9%
		シイラのチリソースかけ	しいら	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	24.2%
		もやしときゅうりのナムル		さとう あぶら ごま	もやし きゅうり	2g
		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	にんじん しょうが ねぎ はくさい	
26	木	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	こめ		638kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9%
		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	にんにく パセリ	26.4%
		もやしとこまつなのおひたし		ごま	こまつな もやし コーン	3.1g
		みだくさんみそしる	とうふ	じゃがいも	だいこん にんじん はくさい えのきたけ	
27	金	てづくりココアプリン	ぎゅうにゅう	プリンのもと		
		ごはん		こめ		629kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6%
		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 パンこ	たまねぎ しいたけ しょうが	26.3%
		ほうれんそうソテー		バター	ほうれんそう コーン	2g
30	月	キムチとトックのスープ	とりにく とうふ たまご	トック あぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ はくさいキムチ	
		ごはん		こめ		659kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.3%
		おまめのハヤシソース	ぶたにく ひよこまめ だいず	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 マッシュルーム グリンピース	25%
		アーモンドいりじゃがいもサラダ	かに かまぼこ	じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん きゅうり	1.9g
		てづくりあじさいゼリー		さとう ゼリー	ぶどう	