



れい わ ねん がつ

令和 7 年 6 月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	お も さ い り ょ う は た ら 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ち に く ほ ね 血・肉・骨になるもの (あかのだべもの)	ね つ ち か ら 熱や力になるもの (きいろのだべもの)	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	コッペパン (ジャムつき)		パン いちごジャム		712kcal 17.2% 30.8% 2.7g	
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	さわらのアクアパッツァ	さわら あさり	オリーブゆ	にんにく パセリ トマト ブロッコリー		
	イタリアンサラダ		オリーブゆ はちみつ	キャベツ にんじん コーン レモン にんにく		
3 火	米粉シチュー	とりにく はなまめ とうにゅう	あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	692kcal 14.7% 20.2% 3g	
	かみかみかきあげどん	いか ちりめんじゃこ	こめ さつまいも こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのたくあんあえ	かつおぶし	ごま	キャベツ こまつな たくあん		
4 水	だいこんのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ		だいこん こまつな だいこんのは	676kcal 14.6% 28.9% 3.3g	陸上大会
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンジャオロース	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ ビーマン きいろビーマン		
5 木	もやしのナムル		さとう あぶら ラーゆ	にんじん もやし こまつな	763kcal 10.5% 28.9% 2.5g	陸上大会 予備日
	ちゅうかなめこスープ	とりにく かまぼこ とうふ たまご	さとう かたくりこ あぶら	えのきたけ はくさい なめこ ねぎ		
	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ バター クリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 金	ポテトソテー	ハム	マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ ビーマン	682kcal 15.8% 20.5% 2g	
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	ジャワカサゼリー	パイナップル もも		
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 月	まつかぜやき	とりにく たまご	パンこ ごま	ねぎ たまねぎ ししいたけ	681kcal 12.9% 25.4% 2.5g	
	いそかあえ	のり	さとう	キャベツ もやし にんじん		
	しらたまそうに	とりにく かまぼこ	しらたまもち	にんじん だいこん ししいたけ こまつな ねぎ		
	ごはん		こめ			
10 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			749kcal 14.6% 39.1% 2.9g	
	アーモンドトースト		パン マーガリン さとう アーモンド			
	ポトフ	とりにく ウインナー	あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぶ グリーンピース		
	ごまこざかな	いわし いりだいす	ごま さとう			
11 水	ペンネボロネーゼ	ぶたにく とりにく だいす こなチーズ	オリーブゆ マカロニ	たまねぎ にんじん なす トマト ビーマン	702kcal 13.6% 33.1% 2.2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツとナッツのサラダ		あぶら さとう アーモンド	キャベツ きゅうり にんじん		
	ブルーベリーパンケーキ	とうふ	こむぎこ さとう あぶら	ブルーベリー		
12 木	ごはん		こめ		713kcal 14.9% 32.8% 2.5g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごカリカリフライ	きびなご	あぶら			
	こんにゃくサラダ	わかめ	あぶら さとう ごま	にんじん こんにゃく		
13 金	ジャアジャン豆腐	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ	717kcal 15.8% 24.9% 2.6g	
	わかめごはん	わかめ	こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのさんがやき	いわし ぶたにく とうふ たまご	あぶら パンこ かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが		
16 月	もやしのごまあえ		さとう ごま	もやし にんじん こまつな	704kcal 13.5% 22.6% 2.6g	
	さつまじる	ぶたにく なまあげ	あぶら さつまいも しらたまもち	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		
	ごはん		こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 火	ししゃものセサミあげ	ししゃも	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	739kcal 14% 30.3% 4g	
	きゅうりとわかめのあえもの	わかめ	さとう ごま	きゅうり にんじん		
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき		
	ジャージャーめん	ぶたにく とりにく だいす	あぶら さとう ちゅうかめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ なす えのきたけ きゅうり しらたき		
17 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			739kcal 14% 30.3% 4g	
	キムチのスープ	とりにく とうふ	ごま	にんじん ごぼう だいこん はくさいキムチ ねぎ こんにゃく		
	かぼちゃケーキ	とうにゅう	こむぎこ さとう あぶら	かぼちゃペースト		



れい わ ねん がつ

令和 7 年 6 月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さいりょう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのだべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのだべもの)	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)		
18	水	ごはん	ごめ		686kcal 16.6% 18.8% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのしおこうじやき	こうじ			
		いりどうふ	あぶら さとう	にんじん ししいたけ さやいんげん		
		こんさいのみそしる	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		
		あじさいゼリー	さとう ゼリー			
19	木	はつがげんまいごはん	ごめ はつがげんまい		691kcal 15.5% 27.2% 3.1g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーボーなす	あぶら さとう かたくりこ	しょうがにんにく ねぎ にんじん だけのこ しいたけ なす たら		
		のだしのえだまめ		えだまめ		
		たまごスープ	さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん だいこん もやし ねぎ こまつな		
20	金	むぎごはん	ごめ おおむぎ		741kcal 10.6% 21.6% 2.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		おさきしょうカレー	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース		
		かいそうサラダ	あぶら さとう ごま	キャベツ コーン		
		オレンジ		オレンジ		
23	月	セルフウイナーサンド	ウイナー	パン	768kcal 13.9% 39% 3.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キャベツサラダ	オリーブゆ さとう	キャベツ コーン		
		マカロニクリーム煮	じゃがいも パター こむぎこ クリーム マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		
24	火	ごはん	ごめ		666kcal 18.1% 21.2% 2.6g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりのスタミナやき	はちみつ	にんにく		
		こうやどうふのにも	あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん		
		おふのみそしる	じゃがいも ふ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな		
25	水	ごはん	ごめ		700kcal 16% 27.8% 2.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	しょうが ねぎ		
		はくさいサラダ	さとう あぶら ごま	はくさい れんこん にんじん		
		けんちんじる	あぶら さといも	ごぼう にんじん ししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく		
26	木	ひやしうどんとつけだれ	さとう うどん	にんじん たまねぎ ししいたけ キャベツ	674kcal 12.5% 32% 4.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ラタトゥイユ	オリーブゆ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト		
		サクサクレモンパイ	レモンフィリング パイキジ			
27	金	コッペパン	パン		707kcal 14.1% 40.7% 3.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうれんそうオムレツ	ベーコン たまご チーズ	にんにく たまねぎ ほうれんそう		
		やさしいソテー	ベーコン	にんじん コーン キャベツ		
30	月	なすにくみそどん	ごめ はつがげんまい あぶら さとう	しょうが にんじん なす ピーマン	739kcal 15.6% 23.9% 2.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		うめおかかあえ	さとう ごま	キャベツ うめ		
		かきたまじる	しらたまもち かたくりこ	にんじん えのきたけ ししいたけ こまつな ねぎ		

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品（パン・ふりかけ・デザート等）に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	βカロル当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
6月平均栄養量	710	14.5	28.1	2.9	379	111	3.0	249	0.60	0.56	34	7.3
基準栄養量	780	13~20	20~30	2未満	360	70	3.5	240	0.50	0.50	30	5以上

今月の献立

★ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
噛むことを特に意識して、食べてもらいたいです。

★ 6月4日は陸上大会です。（6月5日は予備日）
大会に参加する児童は、2日間給食がありません。2日分の代食を配付します。

★ 19日は「のだの恵みを味わう給食の日」です。
野田市にある農家のまめいち農園さんから、その日の朝に収穫した枝豆を納品します。

