



令和7年度6月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい			栄養表示	おもなはたらきとざいりょう		
	しゅよく 主食・ふりかけ等	おかず	牛乳 乳	エネルギー たんぱく質 塩分	あかいろ (赤色)おもに血や肉になるもの	きいろ (黄色)おもに熱や力になるもの	みどりいろ (緑色)おもに体の調子を整えるもの
2月	わかめごはん	もうかさめのさざれやき キャベツとこまつなのごまあえ やさいたっぷりじる あまなつみかん	○	588 kcal 24.3 g 2.1 g	わかめ,ぎゅうにゅう,モウカザメ, ハム,あぶらあげ,とうふ	こめ,むぎ,マヨネーズ(卵なし), パンこ,あぶら,さんおんとう,ごま, じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこん, もやし,えのきたけ,こねぎ,あまなつみかん
3火	ごもくチャーハン (えび、たまごいり)	レバーのごまだれがらめ もやしとこまつなのちゅうかあえ はるさめととうふのスープ	○	572 kcal 25.9 g 2.3 g	たまご,ぶたにく,えび,ぎゅうにゅう, ぶたレバー,ベーコン,とうふ	あぶら,こめ,むぎ,ラード,かたくりこ, さんおんとう,ごまあぶら,ごま,はるさめ	ねぎ,ほししいたけ,にんじん,たけのこ,しょうが, にんにく,もやし,きゅうり,こまつな, たまねぎ,きくらげ,にら
4水	ひじきごはん 【カミカミこんだて】 よくかんでたべて、歯(は) をたいせつにしましょう。	イカのたつたあげ やさいだいずのカミカミあえ こまつなとじゃがいものみぞしる かわちばんかん	○	564 kcal 27.8 g 2.0 g	とりにく,ひじき,あぶらあげ, ぎゅうにゅう,イカ,ハム,だいず, かつおぶし,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごま,かたくりこ, あぶら,ごまあぶら,じゃがいも	にんじん,たけのこ,さやいんげん,しょうが, キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ,かわちばんかん
5木	ぶたにくととうふの ごもくどんぶり	きりほしだいこんのピリからに こまつなのすりごまみぞしる	○	579 kcal 24.6 g 2.9 g	ぶたにく,とうふ,ぎゅうにゅう, さつまあげ,あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ, ごまあぶら,さんおんとう,ごま	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,はくさい, こまつな,きりほしだいこん,さやいんげん, えのきたけ,ねぎ
6金	まるパン	てりやきハンバーグ フライドポテト こまつなとウィンナーのトマトスープ オレンジ	○	585 kcal 25.8 g 2.7 g	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぶたレバー, あおのり,ウィンナー, チーズ	まるパン,あぶら,パンこ,さとう, かたくりこ,じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト缶, キャベツ,エリンギ,こまつな,オレンジ
9月	ごはん	ししゃものごまあげ ひじきのいために けんちんじる さくらんぼ	○	605 kcal 23.0 g 1.9 g	ぎゅうにゅう,ししゃも,ひじき, あぶらあげ,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,こむぎこ,ごま,あぶら, じゃがいも,さんおんとう,こんにやく, さつまいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう, だいこん,ねぎ,こまつな,さくらんぼ
10火	キーマカレー	キャロットサラダ フルーツクラッシュかんでん	○	642 kcal 22.3 g 1.5 g	ぶたにく,ぶたレバー,とうにゅう, レンズまめ,だいず,ぎゅうにゅう, ツナ,かんでん	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, バター,こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,りんご, トマト缶,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン, オレンジジュース,りんごジュース,みかん缶,もも缶,パイナップル缶
11水	きなこあげパン	こまつなとはるさめのちゅうかスープ くきわかめのスタミナサラダ オレンジ	○	560 kcal 23.2 g 2.5 g	きなこ,ぎゅうにゅう,とうふ, とりにく,ぶたにく,くきわかめ	ミルクパン,あぶら,さとう, はるさめ,ごまあぶら,さんおんとう, ごま	にんじん,たまねぎ,もやし,きくらげ,ねぎ, こまつな,にんにく,キャベツ,きゅうり, コーン,オレンジ
12木	スパゲッティナポリタン	アーモンドポテトサラダ とりにくとこまつなのクリームスープ	○	598 kcal 25.7 g 2.7 g	ベーコン,ぶたにく,チーズ, ぎゅうにゅう,とりにく,いんげんまめ, とうにゅう,なまクリーム	オリーブあぶら,さんおんとう, スパゲッティ,あぶら,じゃがいも, アーモンド,さとう,コーンスターチ,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ, ピーマン,キャベツ,きゅうり,はくさい, コーン,クリームコーン,こまつな
13金	ごはん こまつなふりかけ	さばのいちやほし じゃがいもとさつまあげのふくめに とうふだんごじる	○	603 kcal 26.7 g 2.7 g	ちりめんじゃこ,かつおぶし,ぎゅうにゅう, サバ,さつまあげ,とうふ,とりにく,みそ	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごま,あぶら, じゃがいも,こんにやく,さんおんとう, かたくりこ	こまつな,にんじん,たまねぎ,さやいんげん, しょうが,だいこん,もやし,ほししいたけ, にら,ねぎ
16月	ごはん	いわしのかばやき キャベツのかおりあえ とうにゅういりみぞしる	○	590 kcal 25.9 g 2.4 g	ぎゅうにゅう,いわし,かつおぶし, なまあげ,みそ,とうにゅう	こめ,むぎ,かたくりこ,こむぎこ, あぶら,さんおんとう,ごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし, レモン,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな
17火	ガバオライス 【せかいのりょうり】 タイのりょうりです。 おたのしみに！	カリカリベーコンのサラダ ウンセンスープ バナナ	○	573 kcal 22.8 g 2.0 g	とりにく,ぶたにく,だいず, ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう, かたくりこ,はるさめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン, パプリカ,きゅうり,キャベツ,もやし, しめじ,ねぎ,レモン,こまつな,バナナ
18水	ピザドック	クラムチャウダー にんじんとキャベツのレモンドレサラダ オレンジ	○	564 kcal 25.6 g 2.4 g	ベーコン,ピザチーズ,ぎゅうにゅう, ウィンナー,レンズまめ,あさり,えび, とうにゅう,ツナ	コッペパン,バター,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,さんおんとう	にんにく,たまねぎ,トマトビュレ,ピーマン, マッシュルーム,セロリー,にんじん,パセリ, キャベツ,きゅうり,こまつな,レモン,オレンジ
19木	ごはん	こあじのなんばんづけ もやしときゅうりのあえもの とんじる こだますいか	○	562 kcal 23.7 g 2.3 g	ぎゅうにゅう,まめあじ,ちくわ, わかめ,ぶたにく,なまあげ,あぶらあげ	こめ,むぎ,こむぎこ,かたくりこ, あぶら,さんおんとう,さとう, じゃがいも,こんにやく,ごま	ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,コーン, ほししいたけ,たまねぎ,だいこん,こまつな, こだますイカ
20金	チキンライス 【きせつのはな(はな)あじさいを イメージしたかんでんボンチを つくります。】	チーズいりポテトオムレツ こまつなとほりほりだいずのサラダ あじさいかんでんボンチ	○	615 kcal 24.5 g 1.8 g	とりにく,ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,チーズ,たまご, だいず,かんでん	こめ,むぎ,あぶら,バター,じゃがいも, さんおんとう,かたくりこ,ごま,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,ピーマン,パプリカ, キャベツ,こまつな,きゅうり,コーン,クランベリージュース, レモン,アセロラジュース,ぶどうジュース
23月	うめじゃこごはん 【きせつのこんだて】 入梅(にゅうばい)にちなみ、 うめをつかいます。	さばのごまみぞやき こまつなともやしのからししょうゆあえ ゆでどうまめ こまつなとかまぼこのすましじる	○	564 kcal 26.3 g 2.8 g	ちりめんじゃこ,ぎゅうにゅう,サバ, みそ,ツナ,あぶらあげ,かまぼこ	こめ,むぎ,ごま,さとう, あぶら,じゃがいも	うめ,しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん, もやし,コーン,そらまめ,たまねぎ
24火	ごはん のりごまふりかけ	にくじゃがコロッケ いとかんでんとハムのあえもの とうふのみぞしる	○	621 kcal 23.2 g 2.3 g	かつおぶし,のり,ぎゅうにゅう, ぶたにく,だいず,ハム,かんでん, とうふ,みそ	こめ,むぎ,ごま,さんおんとう,あぶら, しらたき,じゃがいも,こむぎこ, パンこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな, だいこん,もやし,えのきたけ,ねぎ
25水	てづくりシナモンロールパン 【てづくりのロールパンです。 シナモンシュガーのあまい かおりがたちます。】	とりにくとやさいのトマトスープに ひよこまめとコーンのサラダ	○	561 kcal 23.7 g 1.6 g	ぎゅうにゅう,とりにく,レンズまめ, ベーコン,だいず,ひよこまめ,ツナ	こむぎこ,さとう,あぶら,グラニューと う, マカロニ,じゃがいも,かたくりこ,	セロリー,にんじん,たまねぎ,だいこん, エリンギ,こまつな,ブロッコリー,きゅうり, キャベツ,コーン
26木	だいずとほうろごはん	かわりたまごやき じゃことキャベツのごまあえ しちさいじる あまなつみかん	○	598 kcal 26.5 g 2.8 g	とりにく,だいず,ぎゅうにゅう,ひじき, とうふ,たまご,ちくわ,ちりめんじゃこ, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,しらたき,さとう, ごまあぶら,こんにやく,さつまいも	にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ, きゅうり,かんぴょう,ごぼう,だいこん,はくさい, かぼちゃ,ねぎ,あまなつみかん
27金	ハムとたまごのピラフ	いかとポテトのマリアナソース キャベツとアーモンドのサラダ こまつなととうふのスープ	○	592 kcal 25.5 g 2.3 g	たまご,ハム,ぎゅうにゅう,いか, とりにく,とうふ	バター,こめ,むぎ,あぶら,さとう, かたくりこ,じゃがいも,さんおんとう, アーモンド,ごま	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり, しめじ,もやし,こまつな
30月	ひやしきつねうどん	えびとやさいのかきあげ こんにやくのごまみぞあえ こだますいか	○	568 kcal 25.6 g 2.5 g	こんぶ,あぶらあげ,なると,わかめ, ぎゅうにゅう,えび,いか, だいず,たまご,みそ	うどん,こむぎこ,あぶら,こんにやく, さとう,ごまあぶら,ごま	ねぎ,こまつな,にんじん,たまねぎ,あしたば, キャベツ,きゅうり,もやし,こだますイカ

《今月の給食目標》

衛生に気をつけて食事をしましょう。

月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
(中学年1人あたり)	586	24.9	21.8

※献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。