

令和7年度 6月献立予定表

日 曜	牛 乳	献立名	赤の仲間(血や肉になる)	主な食品と働き 黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
2 月	○	ゆかりしらすごはん	しらす	米、ごま		789
		韓国風肉じゃが	豚肉、凍り豆腐、うすら卵	油、じゃがいも、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、干し椎茸、玉ねぎ、にら 白菜キムチ、長ねぎ、白滝	kcal
		ツナとわかめの和え物	ツナ、わかめ	砂糖	もやし、きゅうり、人参	32.6
		果物(国産バレンシアオレンジ)			バレンシアオレンジ	g
3 火	○	ごまごはん		米、麦、ごま		726
		魚のレモン醤油焼き	すずき	砂糖、片栗粉	レモン果汁	kcal
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	油、砂糖	切り干し大根、人参、むぎ枝豆 糸こんにゃく、干し椎茸	34.3
		どさんこ汁	豚肉、みそ、わかめ	じゃがいも、バター	人参、もやし、 玉ねぎ、コーン	g
4 水	○	えびクリームライス	鶏肉、牛乳、豆乳、 えび、生クリーム	米、油、バター、小麦粉	人参、マッシュルーム、 玉ねぎ、グリーンピース	825
		シーザーサラダ	ベーコン、粉チーズ、豆乳	食パン、オリーブ油、 油、砂糖	キャベツ、きゅうり、 人参、コーン	kcal
		黒糖きなこ豆	煎り大豆、きなこ	砂糖		30.7
5 木	○	鶏めし	鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖、ごま	しょうが、人参、ごぼう、 干し椎茸、さやいんげん	738
		めひかりのカレー揚げ	★めひかり	油、片栗粉		kcal
		じゃがいもの塩昆布和え	塩昆布、青のり	バター、じゃがいも		33.5
		とろ玉けんちん汁	豆腐、卵	片栗粉	人参、大根、 こんにゃく、長ねぎ	g
9 月	○	麦入りごはん /小松菜とじゃこのふりかけ	/ちりめんじゃこ、かつお節	米、麦 /ごま、油	/小松菜	741
		三鮮豆腐	★いか、えび、豆腐、豚肉	油、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、 干し椎茸、青梗菜、長ねぎ	kcal
		白滝と大豆もやしのナムル	わかめ	ごま油、砂糖	白滝、大豆もやし、 人参、にんにく	34.2
		果物(甘夏)			甘夏	g
10 火	○	ピザトースト	ベーコン、ツナ、 粉チーズ、ピザチーズ	★食パン、油	にんにく、玉ねぎ、コーン、 マッシュルーム、トマト缶、 ピーマン	811
		ウィンナーポトフ	いんげん豆、ウィンナー	油、じゃがいも	人参、玉ねぎ、 キャベツ、かぶ	kcal
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	ハイン缶、 黄桃缶、アロエ缶	30.7
11 水	○	梅わかめごはん	炊き込みわかめ	米、ごま	乾燥カリカリ梅	726
		いわしの蒲焼き	いわし	油、片栗粉、砂糖		kcal
		磯香和え	きざみのり		キャベツ、小松菜、 もやし、人参	31.6
		みそ汁	豆腐、みそ、油揚げ		えのきたけ、小松菜	g
12 木	○	たまごとうどん	鶏肉、油揚げ、卵、わかめ	冷凍うどん、片栗粉	人参、玉ねぎ、 しめじ、小松菜	805
		焼肉サラダ	豚肉	油、砂糖	にんにく、キャベツ、もやし、 きゅうり、人参、玉ねぎ、 レモン果汁	kcal
		大学豆芋	大豆	油、さつまいも、砂糖、 水あめ、ごま		37.0g
13 金	○	麦入りごはん		米、麦		746
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉	ごま油、砂糖	長ねぎ、しょうが、 にんにく、にら	kcal
		スティックサラダ		油、ごま油	大根、きゅうり、人参	30.7
		キムチワンタンスープ	豚肉、みそ	油、ワンタンの皮	にんにく、人参、たけのこ、 玉ねぎ、白菜キムチ、 しめじ、小松菜	g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・果物以外は、加熱調理してあります。
・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
・アレルギーは星印★・太字で示しています。

日 曜	牛 乳	献立名	赤の仲間(血や肉になる)	主な食品と働き 黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
18 水	○	菜飯		米、ごま油、ごま	小松菜	774
		フィッシュチーズ春巻き	ほき、ピザチーズ	油、春巻きの皮、小麦粉	しょうが	kcal
		ひじきサラダ	ひじき	油、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、 キャベツ、人参	32.3
		中華スープ	鶏肉、豆腐、わかめ	緑豆春雨	玉ねぎ、コーン	g
19 木	○	パスカトーレ	★いか、えび、 ベーコン、ツナ	スパゲティ、油、 砂糖、バター、小麦粉	セロリー、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 トマト缶、ピーマン	824
		バジルドレッシングサラダ		じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、 コーン、玉ねぎ、にんにく	kcal
		かぼちゃケーキ	豆乳、卵	砂糖、バター、 小麦粉、ごま	かぼちゃ	31.8
20 金	○	鮭の五目ごはん	油揚げ、鮭	米、砂糖、ごま	しめじ、コーン、むぎ枝豆	748
		なすの鉄火煮	豚肉、みそ	油、砂糖、片栗粉	なす、ごぼう、たけのこ、 人参、こんにゃく、ピーマン	kcal
		冬瓜のかき玉汁	鶏肉、卵、わかめ	片栗粉	冬瓜、えのきたけ	35.6
		果物(小玉スイカ)			★小玉スイカ	g
23 月	○	カレーライス	豚肉、凍り豆腐	米、麦、油、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、 セロリー、玉ねぎ、人参	855
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	油、ごま、砂糖	キャベツ、小松菜、 黄ピーマン、人参、にんにく	kcal
		あじさいゼリー	粉寒天、牛乳	砂糖	ぶどうジュース、 りんごジュース	26.1
24 火	○	味噌ラーメン	豚肉、みそ	油、蒸し中華麺、ごま	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、もやし、コーン、 干し椎茸、長ねぎ、にら	746
		青のりジャーマンポテト	ベーコン、青のり	じゃがいも	玉ねぎ	kcal
		冷凍みかん			冷凍みかん	28.1
25 水	○	麦入りごはん		米、麦		745
		あじのごま醤油焼き	あじ	ごま油、砂糖、 練りごま、ごま	にんにく、長ねぎ、しょうが	kcal
		大根と春雨の辛味煮	豚肉	ごま油、砂糖、緑豆春雨	大根、にんにく、 しょうが、人参、にら	36.3
		呉汁	大豆、みそ	油、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、 人参、大根、長ねぎ	g
26 水	○	ココアパン		★ココアパン		817
		ポテトと卵のグラタン	鶏肉、豆乳、牛乳、うすら卵、 スキムミルク、粉チーズ	油、バター、小麦粉、 じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、人参、小松菜	kcal
		ミネストローネ	豚肉、ひよこ豆	油、砂糖	にんにく、人参、玉ねぎ、 キャベツ、トマト缶	31.6
27 金	○	果物(さくらんぼ)			★さくらんぼ	g
		昆布とツナのごはん	ツナ、昆布、油揚げ	米、油、砂糖、ごま	人参、さやいんげん	820
		生揚げとひき肉の煮込み	豚肉、大豆、みそ、生揚げ	油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、人参、 たけのこ、玉ねぎ、 干し椎茸、長ねぎ、小松菜	kcal
30 月	○	ごま酢和え		ごま、砂糖	もやし、きゅうり、 人参、コーン	35.6g
		麦入りごはん		米、麦		834
		キムムッチ	きざみのり	ごま油、砂糖、ごま	にんにく	kcal
		酢豚	豚肉	片栗粉、じゃがいも、 油、砂糖、ごま油	しょうが、玉ねぎ、人参、 干し椎茸、たけのこ、ピーマン	33.7
30 月	○	もずくスープ	鶏肉、豆腐、卵、もずく	片栗粉	小葱	g

【お知らせ】
・6日(金)：体育祭 予行練習日のため、給食はありません。
・16日(月)：体育祭 振替休日のため、給食はありません。
・17日(火)：体育祭 予備日のため、給食はありません。