6月分学校給食献立表

令和7年度

岩国市立愛宕小学校

日	曜日	献立名	おもなざいりょう あかの食品 （おもにからだをつくる）	きいろの食品 （おもにエネルギーのもとになる）	みどりの食品 （おもにからだのちょうしをととのえる）	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質 g	家庭でとってほしい食品
2	月	わかめごはん	わかめ	ごはん		591	魚介類 果物
		かやくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	はくさい にんじん こまつな		
		ひじきとごぼうのサラダ	ロースハム ひじき	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう にんじん	22.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3	火	コッペパン		パン		644	いも類 きのこ類
		あじのカレーマリネ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ あかピーマン きピーマン		
		ふわふわスープ	たまご チーズ ベーコン	パンこ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	29.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
かみかみ献立							
4	水	ごはん		ごはん		620	卵 青菜類
		しおにくじゃが	ぶたにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ		
		かみかみあえ	ツナ しらすぼし	ごま さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きりぼしだいこん	22.8	
		ぎゅうにゅう レモンゼリー	ぎゅうにゅう	レモンゼリー			
5	木	コッペパン		パン		601	豆・豆製品 種実類
		ぶたにくのトマトに	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース すりりんご		
		ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり	27.9	
		ぎゅうにゅう ジョア（しろぶどう）	ぎゅうにゅう ジョア				
6	金	ごはん		ごはん		590	魚介類 緑黄色野菜
		プルコギ	ぎゅうにく	さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん まいたけ にら にんにく		
		ちゅうかスープ	なまあげ ベーコン	じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ きくらげ	22.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
地場産給食週間（6／9～6／13）							
9	月	ごはん		ごはん		679	果物 海藻類
		さばのしょうがに こまつなのごまあえ	さばのしょうがに	ごま さとう	こまつな もやし		
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ	28.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	火	セルフコロッケパン（よこわりまるパン		パン		630	種実類 魚介類
		いわくにレンコンコロッケ やさいのマヨネーズあえ）	いわくにレンコンコロッケ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ		
		トマトとたまごのスープ	たまご とうふ ベーコン		トマト たまねぎ きくらげ ほうれんそう	23.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	水	とりにくのあんかけどん		ごはん		618	卵 いも類
		（ごはん とりにくのあんかけどんのぐ）	とりにく なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが		
		ほうれんそうのいそあえ	のり	さとう	ほうれんそう もやし	23.6	
		ぎゅうにゅう おのちゃムース	ぎゅうにゅう	おのちゃムース			
12	木	コッペパン		コッペパン		591	魚介類 きのこ類
		とうにゅうシチュー	ぶたにく だいず しろいんげんまめ とうにゅう	じゃがいも あぶら バター はくりきこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		こまつなサラダ	ツナ	あぶら さとう	こまつな きゅうり キャベツ マイヤーレモンかじゅう	26.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13	金	ごはん		ごはん		600	海藻類 種実類
		あじのきなこあげ ひじきのいために	あじのきなこあげ ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん		
		じばさんみそしる	とうふ むぎみそ		にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう	27.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	月	ごはん		ごはん		619	果物 いも類
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく うずらたまご オイスターソース	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが		
		うめがつおあえ	ツナ かつおぶし		キャベツ きゅうり ねりうめ	27.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	火	コッペパン マーシャルビーンズ		パン マーシャルビーンズ		620	卵 緑黄色野菜
		ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく	ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく		
		とうふスープ	ベーコン とうふ	じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	27.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	水	ごはん		ごはん		623	魚介類 海藻類
		カレーどうふ	ぶたにく とうふ だいず	カレールウ あぶら	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん		
		もやしす	かまぼこ	ごま さとう	もやし にんじん きゅうり	26.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	木	こくとうパン 4年社会見学		パン くろざとう		601	豆・豆製品 きのこ類
		ミートオムレツ	ミートオムレツ				
		やさいのスープに	ミートボール	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	21.8	
		ぎゅうにゅう マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう	マンゴーアセロラゼリー			
20	金	ごはん		ごはん		612	肉類 卵
		いかてんぷら ゆかりあえ	いかてんぷら	あぶら	キャベツ きゅうり ゆかり		
		まごわやさしいみそしる	とうふ むぎみそ わかめ	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	22.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
夏至の献立							
23	月	ごはん		ごはん		575	いも類 果物
		いわしのうめに たこときゅうりのすのもの	いわしのうめに たこ わかめ しらすぼし	さとう	きゅうり		
		とうがんのすましじる	とうふ とりにく		えのきたけ たまねぎ こまつな とうがん ほししいたけ しょうが	29.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24	火	コッペパン りんごジャム		パン りんごジャム		616	魚介類 豆・豆製品
		ナポリタンスパゲティ	ウインナー ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム		
		ハムとやさいのソテー	チキンハム	あぶら	こまつな もやし とうもろこし	23.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	水	ごはん		ごはん		592	海藻類 果物
		こうやどうふのたまごとじ	とりにく こうやどうふ たまご	じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん		
		キャベツのごまずあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	24.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	木	きなこパン	きなこ	パン あぶら さとう		604	きのこ類 卵
		よくばりスープ	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん		
		こまつなのソテー	チキンハム	あぶら	こまつな キャベツ もやし	24.5	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	金	ごはん		ごはん		583	魚介類 いも類
		わふうドライカレー	ぶたにく	おおむぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ しろねぎ		
		ジュリアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ セロリー	22.8	
		ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう チーズ				
30	月	ごはん		ごはん		602	豆・豆製品 海藻類
		ぶたキムチ	ぶたにく	ごま ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら キャベツ		
		トックスープ	ベーコン	トック じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	22.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。