


令和7年度 6月分学校給食献立表



《6月のきゅうしょくもくひょう： 衛生に気をつけて食事をしよう（歯をじょうぶにする食べ物や食べ方について知ろう）》

岩国市立灘小学校

| 日 | 曜日 | 種類 | 献立名 | お も な さ い り ょ う | | | 栄養価 エネルギー 食塩g | 家庭で とって ほしい 食品 | | |
|----------------|-----------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------|------|-----------------------|
| | | | | あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる) | みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる) | きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる) | | | | |
| 2 | 月 | 主食 | ごはん | | | こめ | | 644 | 乳製品 | |
| | | 主菜 | ハヤシシチュー | ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく | じゃがいも あぶら さとう | トマトピューレ ケチャップ | | | 1.8 |
| | | 副菜 | ごぼうチップサラダ | ひじき | ごぼう キャベツ にんじん | あぶら さとう ごまあぶら | す しょうゆ | | | |
| 3 | 火 | 主食 | ごはん | | | こめ | | 623 | 大豆 | |
| | | 主菜 | ぶたキムチ | ぶたにく | はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら | ごま ごまあぶら | しょうゆ しお みりん | | | 1.7 |
| | | 副菜 | すいぎょうざ | すいぎょうざ | たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ | しょうゆ しお こしょう | ブルーベリーゼリー | | | |
| 6月4日(水) かみかみ献立 | | | | | | | | | | |
| 4 | 水 | 主食 | パン | | | パン | | 639 | きのこ類 | |
| | | 主菜 | あじのレモンふうみ | あじ | レモンかじゅう | でんぶん あぶら さとう | しょうゆ | | | 2.6 |
| | | 副菜 | かみかみサラダ | ハム いか しらすぼし | だいこん きゅうり | ごまあぶら さとう | しょうゆ す しお | | | |
| 5 | 木 | 副菜 | ABCスープ | とりにく | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | マカロニ | しお こしょう しょうゆ | 620 | 小魚 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | とりにく たまご ちくわ | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ | じゃがいも さとう | さけ しょうゆ | | | 1.5 |
| 主菜 | おやこに | ひじき とりにく だいず あぶらあげ | さやいんげん | あぶら さとう | さけ みりん しょうゆ | | | | | |
| 6 | 金 | 副菜 | ひじきのにつけ | ひじき | | | | 618 | 雑実類 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | しょうパン | ぎゅうにゅう いか えび ベーコン | たまねぎ にんじん ほうれんそう | パン | スパゲティ バター こむぎこ | | | しお こしょう |
| 主菜 | クリームスパゲティ | ベーコン | ほうれんそう キャベツ とうもろこし | あぶら | しお こしょう しょうゆ | | | | | |
| 9 | 月 | 副菜 | ほうれんそうとうもろこしのソテー | ぎゅうにゅう | | | | 606 | 果物 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | とりにく なまあげ みそ | キャベツ にんじん ねぎ しいたけ | こめ | あぶら さとう | | | しょうゆ さけ |
| 主菜 | ぶたにくとあつあげのみそいため | とうふ たまご | にんじん こまつな えのきだけ ねぎ | でんぶん | しょうゆ しお かつおぶし こしょう | | | | | |
| 10 | 火 | 副菜 | かきたまじる | ぎゅうにゅう | | | | 681 | 海藻 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | たまご | | こめ | さとう でんぶん あぶら | | | しょうゆ しお |
| 主菜 | あつやきたまご | とりにく なまあげ | たまねぎ にんじん いんげんまめ | こんにゃく じゃがいも あぶら さとう | しょうゆ しお さけ | | | | | |
| 11 | 水 | 副菜 | ゆずきちあえ | ぎゅうにゅう | | | | 678 | きのこ類 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | パン | とりにく | | パン | あぶら でんぶん パンこ | | | しお |
| 主菜 | チキンカツ | ひじき ツナみず | キャベツ きゅうり にんじん | ごま マヨネーズ | しょうゆ | | | | | |
| 12 | 木 | 副菜 | ひじきとツナのサラダ | とろろ ぶたにく | にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ | ごま | しょうゆ しお こしょう | 592 | 雑実類 | |
| | | デザート | おのちゃんムース | | | おのちゃんムース(にゅう、みずあめ、りよくちや、ほうれんそう) | | | | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 13 | 金 | 主食 | ごはん | | | こめ | | 616 | 海藻 | |
| | | 主菜 | だいのシチュー | だいの とりにく ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ほうれんそう | じゃがいも あぶら バター こむぎこ | しお こしょう | | | 2.4 |
| | | 副菜 | マイヤーレモンドレッシングのサラダ | ツナみず | キャベツ こまつな にんじん レモンかじゅう | あぶら さとう | す しょうゆ | | | |
| 16 | 月 | 副菜 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 641 | 乳製品 | |
| | | 飲み物 | むぎごはん | | | こめ むぎ | | | | |
| | | 主食 | ポークカレーシチュー | ぶたにく しろはなまめ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ | カレーシチュー「ウスターソース」しょうゆ トマトピューレ | | | 1.5 |
| 主菜 | ごまじゃこサラダ | とりにく しらすぼし | キャベツ ビーマン とうもろこし | ごま さとう ごまあぶら | しょうゆ す | | | | | |
| 17 | 火 | 副菜 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 666 | 魚 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | とりにく | ごぼう えだまめ | こめ | あぶら でんぶん さとう | | | しょうゆ みりん |
| 主菜 | チキンチキンごぼう | わかめ とうふ あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ | じゃがいも | にぼし | | | | | |
| 18 | 水 | 副菜 | みそじる | ぎゅうにゅう | | | | 590 | 大豆 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | パン | ミートボール | たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム | パン | じゃがいも あぶら さとう | | | しお こしょう ケチャップ ウスターソース |
| 主菜 | ミートボールのケチャップに | ベーコン | キャベツ にんじん にら とうもろこし もやし | あぶら | しお こしょう | | | | | |
| 19 | 木 | 副菜 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 653 | いも類 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | いわし | しょうが | こめ | さとう | | | しょうゆ しお |
| 主菜 | いわしのしょうがに | とりにく とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ | こんにゃく さとう あぶら | しょうゆ みりん さけ しお | | | | | |
| 20 | 金 | 副菜 | けんちょう | ぎゅうにゅう | | | | 621 | 乳製品 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | たまご とうふ ぶたにく かんてん | トマト たまねぎ しょうが しいたけ | パン チョコパテ | ごまあぶら でんぶん | | | しょうゆ しお こしょう |
| 主菜 | じゃがいもとベーコンのサラダ | ベーコン | えだまめ にんじん | じゃがいも あぶら | しお こしょう | | | | | |
| 23 | 月 | 副菜 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 629 | 果物 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | とうふ ぶたにく みそ | たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが | こめ | ごまあぶら さとう でんぶん | | | しょうゆ |
| 主菜 | マーボーどうふ | とりにく | ほうれんそう にんじん もやし | ごま ごまあぶら さとう | しょうゆ す | | | | | |
| 24 | 火 | 副菜 | ナムル | ぎゅうにゅう | | | | 618 | 海藻 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | とりにく たまご だいず | えだまめ たまねぎ にんじん しょうが | こめ | あぶら さとう | | | しょうゆ みりん |
| 主菜 | だいのりとりそば | ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ | じゃがいも | にぼし | | | | | |
| 25 | 水 | 副菜 | あいしょうじる | ぎゅうにゅう | | | | 599 | いも類 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | パン | ぶたにく なまあげ | なす たまねぎ にんじん にんにく トマト | パン | さとう あぶら | | | しお こしょう ケチャップ ウスターソース |
| 主菜 | なまあげとなすのトマトに | ひじき ハム チーズ | だいこん きゅうり | あぶら さとう | す しょうゆ しお | | | | | |
| 26 | 木 | 副菜 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 617 | きのこ類 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ゆかりごはん | ぶたにく なまあげ | たまねぎ にんじん いんげんまめ | こめ | ゆかり | | | しょうゆ みりん さけ |
| 主菜 | にくじゃが | しらすぼし | きゅうり にんじん | じゃがいも こんにゃく さとう | しょうゆ みりん | | | | | |
| 27 | 金 | 副菜 | きゅうりとしらすぼしのあますあえ | ぎゅうにゅう | | | | 596 | 海藻 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | パン | ホキ | キャベツ きゅうり レモンかじゅう | パン | あぶら パンこ こむぎこ でんぶん | | | しお |
| 主菜 | しろみさかなのフライ | しらすぼし | たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう | さとう | しょうゆ | | | | | |
| 30 | 月 | 副菜 | レモンあえ | とりにく | ぎゅうにゅう | むぎ じゃがいも あぶら | しょうゆ しお こしょう | 671 | 小魚 | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | | 主食 | ごはん | とりにく | もやし にんじん ほうれんそう にんにく | こめ | ごま ごまあぶら さとう | | | さけ |
| 主菜 | ピピンパのく | ぶたにく | たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ほうれんそう | はるさめ | しょうゆ しお こしょう | | | | | |
| 31 | 火 | 副菜 | はるさめスープ | ぎゅうにゅう | | | | 671 | 小魚 | |
| | | デザート | はちみつレモンゼリー | | | はちみつレモンゼリー | | | | |
| | | 飲み物 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | | | |