

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 | おもなさいりよつ | | | | 栄養価 エネルギー 食事 | 家庭で とって ほしい 食品 |
|---------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | あかいの食品 (おもに体をつくるものとなる) | みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものとなる) | きいろの食品 (おもにエネルギーのものとなる) | その他の食品 | | |
| 2月 | 主食 副菜 飲み物 | ごはん ハヤシシチュー ごはんチップサラダ ぎゅうにゅう | ひたにく ひじき ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん にんにく ごぼう キャベツ にんじん | じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら | こめ トマトピューレ ケチャップ す しょうゆ | 644 1.8 | 乳製品 |
| 3月 | 主食 副菜 ドリンク 飲み物 | ごはん ひにキムチ すいぎょうざスープ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう | ひたにく すいぎょうざ ぎゅうにゅう | はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら たまねぎ にんじん ちやし キャベツ ねぎ しいたけ | こま ごまあぶら こめ ブルーベリーゼリー | こめ しょうゆ しお みりん しょうゆ しお こしょう | 623 1.7 | 大豆 |
| 6月4日(水)かみかみ献立 | | | | | | | | |
| 4月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | パン あじのレモンふうみ かみがみサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう | あじ ハム いか しらすぼし とりにく ぎゅうにゅう | レモンかじゅう だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | パン でんぶん あぶら さとう こまあぶら さとう マカロニ | パン しゃぶ す しお しお こしょう しょうゆ | 639 2.6 | きのこ類 |
| 5月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん おやこに ひじきのにつけ ぎゅうにゅう | とりにく たまご ちくわ ひじき とりにく だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん | こめ じゃがいも さとう あぶら さとう | こめ さけ しょうゆ さけ みりん しょうゆ | 620 1.5 | 小魚 |
| 6月 | 主食 副菜 飲み物 | しようパン クリーミースパゲティ ほうれんそうととうもろこしのソテー ^{主菜・副菜} ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いか えび ベーコン ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ほうれんそう ほうれんそう キャベツ とうもろこし | パン スパゲティ バター こむぎ あぶら | パン じお こしょう しお こしょう しょうゆ | 618 2.9 | 穀実類 |
| 9月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん ふたにくとあつあげのみそいため かきたまじる ぎゅうにゅう | ふたにく なまあげ みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん ねぎ しいたけ にんじん こまつな えのきだけ ねぎ | こめ あぶら さとう でんぶん | こめ しゃぶ さけ しゃぶ しお かつあぶし こんぶ | 606 1.7 | 果物 |
| 10月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん あつやきたまご とりにくとやさいのうまい ぎゅうにゅう | たまご とりにく なまあげ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん いんげんまめ こまつな キャベツ にんじん ゆずかじゅう こま さとう | こめ さとう でんぶん あぶら こにゃく じゃがいも あぶら さとう | こめ しゃぶ しお しゃぶ しお さけ | 681 1.8 | 海藻 |
| 11月 | 主食 副菜 副菜 ドリンク 飲み物 | パン チキンカツ ひじきとツナのサラダ とつぶスープ おのちゃムース ぎゅうにゅう | とりにく ひじき ツナみず とうふ ふたにく ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり にんじん にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ | パン あぶら でんぶん パンこ こま マヨネーズ こま おのちゃんース (にゅう、みすあめ、りょく ちゅ、ほうれんそう) | パン しゃぶ しゃぶ しお こしょう | 678 2.8 | きのこ類 |
| 12月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん ふたにくのしょうがやき あじだんこじる ぎゅうにゅう | ふたにく とうふ あじだんご わかめ みそ ぎゅうにゅう | ねぎ たまねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん だいこん | こめ あぶら さとう じゃがいも | こめ さけ しょうゆ みりん こんぶ | 592 1.9 | 穀実類 |
| 13月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | パン だいすのシチュー マイヤーレモンドレッシングのサラダ ぎゅうにゅう | だいす とりにく ぎゅうにゅう ツナみず ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん レモンかじゅう | パン じゃがいも あぶら バター こむぎ あぶら さとう | パン しゃぶ しお こしょう す しょうゆ | 616 2.4 | 海藻 |
| 16月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | むぎごはん ポークカレーシチュー ^{主菜・副菜} こまじやこサフラン ぎゅうにゅう | ふたにく しろはなまめ とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ピーマン とうもろこし | こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎ こま さとう こまあぶら | カレー トマトピューレ こむぎ はちみつ う トマトピューレ こめ しゃぶ す | 641 1.5 | 乳製品 |
| 17月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん チキンチキンごぼう みぞしる ぎゅうにゅう | とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ | こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも | こめ しゃぶ みりん にほし | 666 2.0 | 魚 |
| 18月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | パン ミートボールのケチャップに ペーコンとやさいのソテー ^{主菜・副菜} ぎゅうにゅう | ミートボール ペーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト キャベツ にんじん にら とうもろこし もやし | パン じゃがいも あぶら さとう あぶら | パン じあ こしょう ケチャップ ワ スター ソース しゃぶ こしょう | 590 2.2 | 大豆 |
| 19月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん いわしのしょうがに けんちょう ぎゅうにゅう | いわし とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | しょうが だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ | こめ さとう こま さとう | こめ しゃぶ しお しゃぶ みりん さけ しお | 653 2.0 | いも類 |
| 20月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | パン チョコバタ ^{主菜・副菜} たまごとトマトのスープ じゃがいもとペーコンのサラダ ぎゅうにゅう | たまご とうふ ふたにく かんてん ペーコン ぎゅうにゅう | トマト たまねぎ しょうが しいたけ えだまめ にんじん | パン チョコバタ こまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら | パン しゃぶ しお こしょう しお こしょう | 621 2.0 | 乳製品 |
| 23月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん マーポーどうふ ナムル ぎゅうにゅう | とうふ ふたにく みそ ぎゅうにゅう | たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし | こめ こまあぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら さとう | こめ しゃぶ す | 629 2.4 | 果物 |
| 24月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん だいすりりとりそぼろ あいしょうじる ぎゅうにゅう | とりにく たまご だいす ペーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | えだまめ たまねぎ にんじん しょうが にんじん たまねぎ ねぎ | こめ あぶら さとう じゃがいも | こめ しゃぶ みりん にほし | 618 1.5 | 海藻 |
| 25月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | パン なまあげとなすのトマトに ひじきのマリネ ぎゅうにゅう | ふたにく なまあげ ひじき ハム チーズ ぎゅうにゅう | なす たまねぎ にんじん にんにく トマト たいこん きゅうり | パン さとう あぶら あぶら さとう | パン じあ こしょう ケチャップ ワ スター ソース しゃぶ す しゃぶ しお | 599 2.7 | いも類 |
| 26月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ゆかりごはん にくじやが きゅうりとしらすぼしのあますあえ ぎゅうにゅう | ふたにく なまあげ しらすぼし ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん いんげんまめ きゅうり にんじん | こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう こまあぶら | ゆかり しゃぶ みりん さけ しゃぶ す | 617 2.4 | きのこ類 |
| 27月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | パン しろみさかなのフライ レモンあえ むさごたっぷりやさいのスープ ぎゅうにゅう | ホキ しらすぼし とりにく ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう | パン あぶら パンこ こむぎ でんぶん さとう たまねぎ じやがいも あぶら | パン しゃぶ しお こしょう 2.6 | 海藻 | |
| 30月 | 主食 主菜 副菜 飲み物 | ごはん ピピンバのぐ はるさめスープ はちみつレモンゼリー ^{ドリンク} ぎゅうにゅう | ぎゅうにく たまご みそ ふたにく ぎゅうにゅう | もやし にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ほうれんそう | こめ こま ごまあぶら さとう たまねぎ はるさめ はちみつレモンゼリー | こめ さけ しゃぶ しお こしょう 2.0 | 小魚 | |