



きゅうしょくこんだてよていひょう

めあて「協力して準備をし、正しいマナーでたべよう」



令和7年6月

志免中央小学校 給食室

ひにち ようび	こんだてめい	おもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるものになる	みどり からだのちようしをとのえるものになる	きいろ エネルギーのもとになる			
2 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624	19.8	17
	ハヤシライス			こめ むぎ			
	ハニーサラダ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	あぶら			
	ぶどうゼリー	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	はちみつ あぶら			
3 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			680	26.8	21.5
	むぎごはん			こめ むぎ			
	じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	じゃがいも さとう あぶら でんぷん			
	さんまのみぞれに	さんま	だいこん				
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし	ほうれんそう キャベツ				
4 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			613	24	20.2
	かみかみごはん	だいず わかめ		こめ むぎ			
	けんちんじる	とうふ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ふ あぶら でんぷん			
	いわしフライ	いわし		あぶら こむぎこ			
	こんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん	ごま			
5 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			615	21.1	18.5
	むぎごはん			こめ むぎ			
	とんこつラーメン	ぶたにく	もやし ねぎ チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん あぶら ごま			
	ぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	あぶら こむぎこ			
	やさしいため	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん なら	あぶら			
	いよかんゼリー			いよかんゼリー			
6 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654	27	30.3
	パン			パン			
	どうにゅうシチュー	とりにく ベーコン どうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	マカロニ あぶら			
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり どうもろこし	じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ			
	スライスチーズ	チーズ					
9 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649	20	18.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	じゃがいものミートソースに	ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも さとう あぶら でんぷん			
	ツナサラダ	まぐろ	レモン キャベツ きゅうり どうもろこし	たまごなしマヨネーズ さとう			
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
10 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			691	24.8	24.1
	むぎごはん			こめ むぎ			
	にくじゃが	ぎゅうにく	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも さとう あぶら			
	たまごやき	たまご					
	ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
11 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			653	26.9	19.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	あぶら さとう でんぷん			
	シュウマイ	ぶたにく	しょうが	こむぎこ			
	ちゅうかごまだれサラダ	とりにく わかめ	ブロッコリー どうもろこし	あぶら ごま さとう			
12 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	27.2	20.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ふりかけ	ひじき		ごま			
	ごもくうどん	とりにく わかめ あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	うどん			
	あじフライ	あじ		あぶら こむぎこ			
	うめあえ	ハム	きゅうり だいこん うめ	さとう あぶら			
13 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			640	25.6	27.6
	パン			パン			
	やさしいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら			
	てりやきチキンパティ	とりにく					
	イタリアンサラダ	ハム	ブロッコリー きゅうり たまねぎ どうもろこし	さとう あぶら			
	オレンジ		オレンジ				



きゅうしょくこんだてよていひょう



めあて「^{きょうりょく}協力して^{じゅん}準備をし、^{ただ}正しいマナーでたべよう」

令和7年6月

志免中央小学校 給食室

ひにち ようび	こんだてめい	おもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか からだをつくるものになる	みどり からだのちょうしをととのえるものになる	きいろ エネルギーのもとになる			
16 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			639	23.9	21
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ しょうが	さつまいも あぶら			
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが				
	ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	20.9	20.6
	むぎごはん			こめ むぎ			
	あつあげのうまに	あつあげ ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく しょうが	さとう あぶら でんぶ			
	ごぼうサラダ	ちくわ	ごぼう にんじん ほうれんそう	たまごなしマヨネーズ ごま			
	のり	のり					
18 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			616	23.3	20.8
	にんじんピラフ	ベーコン	たまねぎ にんじん	こめ むぎ			
	ポトフ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも			
	ミートオムレツ	たまご ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	あぶら			
	とうにゅうパンナコッタ	とうにゅう		いちご さとう			
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			657	26.9	21.2
	むぎごはん		にんじん れんこん だいこん ごぼう	こめ むぎ			
	がめに	とりにく	たけのこ こんにやく しいたけ いんげん	さといも さとう あぶら			
	シイラのフライ	シイラ		あぶら こむぎこ			
	ごまあえ		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま			
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	25.6	25
	パン		たまねぎ にんじん とうもろこし	パン			
	とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン とうにゅう	マッシュルーム	じゃがいも あぶら			
	ハンバーグケチャップソースかけ	ハンバーグ		さとう でんぶ			
	キャベツ		キャベツ				
23 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			608	22.1	18.3
	じゅうしい	ぶたにく こんぶ	ごぼう しいたけ にんじん	こめ むぎ			
	みそ汁	あぶらあげ もずく みそ	えのきだけ にんじん ねぎ	さつまいも			
	ゴーヤチャンプル	ベーコン とうふ、かつおぶし	たまねぎ にんじん	あぶら でんぶ			
	フルーツムース	ぎゅうにゅう	みかん	さとう			
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			683	32	19.8
	むぎごはん			こめ むぎ			
	にくどうふ	とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ きぬさや	あぶら さとう でんぶ			
	さばのオイルやき	さば					
	あまずあえ		きゅうり にんじん	さとう			
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			680	23.7	18.5
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ワントンスープ	ハム わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ しょうが	ワントンのかわ あぶら			
	やさいとぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン	さとう あぶら			
	クレープいちご(乳・卵なし)	とうにゅう	いちご	こめこ あぶら			
26 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	22.4	17
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそしる	とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	じゃがいも			
	にくづめいなり	さかな とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん	さとう			
	ひじきとれんこんのいりに	ひじき ぶたにく	だいこん にんじん れんこん えだまめ	さとう あぶら			
27 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			606	23	18.7
	パン			パン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	なすのスパゲティ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム にんにく	スパゲティ あぶら			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら			
30 (月)	れいとうみかん		みかん		678	21.7	20.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	カレーライス	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ			
	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ たまねぎ きゅうり	じゃがいも あぶら			
	ヨーグルト	ヨーグルト		たまごなしマヨネーズ			
平均栄養量					674	25.4	22.0
基準栄養量					660	エネルギー の13~20%	エネルギー の25~30%

※自然災害や物資の調達障害などで献立 が変更・中止になる場合があります。

