

学校給食予定献立表 6月分

【小 学 校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量	ワンポイント アドバイス
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをととのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【きいろのなかま】	エネルギー たんぱく質	
2 月	黒 パ ン		ハムかつ やさいとりにくのトマトに ほうれんそうとコーンのソテー	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう ハムかつ・とりにく	ピーマン（あか・き）・しめじ たまねぎ・トマトかん・ほうれんそう にんじん・コーン・キャベツ	くろパン・あぶら オリーブオイル マーガリン	661kcal ----- 26.9g	ハムかつのハムにあじが ついているため、きょうは ソースはありません。
3 火	ご は ん		ハンバーグデミグラスソース ツナじゃが とりにくのいりどりいため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ツナ・とりにく・ひじき あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ えだまめ・コーン・ピーマン（あか） だいこん・えのきたけ	こめ・じゃがいも さとう・あぶら	694kcal ----- 28.2g	みそしるのだしは、 かつおだしを つかっています。
4 水	●チンジャオ ロースー丼		シャキシャキれんこんと じゃがいもいため		ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	たけのこ・ピーマン（みどり・あか・き） たまねぎ・れんこん・しめじ こまつな・にんじん	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ じゃがいも	626kcal ----- 25.9g	よくかみ、れんこ んのはごたえを たのしみましょう。
5 木	ご は ん		◆あじフライ にくシュウマイ とうふのもの	み そ 汁	ぎゅうにゅう・あじフライ にくシュウマイ・さつまあげ とうふ・とりにく・みそ	にんじん・たけのこ ごぼう・さやえんどう キャベツ	こめ・あぶら さとう	662kcal ----- 32.4g	はとくちの しよくごは、わす れずにはみがき をしましょう。
6 金	ご は ん		すぶた やさいのちゅうかに	み そ 汁	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうふ・みそ	たまねぎ・たけのこ・ピーマン（みどり・あか・き） にんじん・しいたけ・キャベツ チンゲンサイ・だいこん・ねぎ	こめ・さとう かたくりこ あぶら・ごまあぶら	653kcal ----- 29.9g	かみかみデー よくかんで たべよう 
9 月	コ ッ ペ パ ン		とりにくのバーベキューソース ぎょにくソーセージとやさいソテー フライドポテト	コーン ポタージュ	ぎゅうにゅう・とりにく ぎょにくソーセージ なまクリーム	ほうれんそう・キャベツ たまねぎ にんじん・コーン	コッペパン・かたくりこ・さとう あぶら・フライドポテト ルウ・マーガリン	674kcal ----- 31.1g	ぎゅうにゅうには、はを じょうぶにするカルシウム がおおくふまれています。
10 火	ご は ん		いわしのたつたあげ あつあげのもの つくねのあまから	み そ 汁	ぎゅうにゅう・いわしたつた とりにく・あつあげ つくね・みそ	れんこん・たまねぎ にんじん・さやいんげん オクラ・ねぎ	こめ・かたくりこ あぶら・さとう	679kcal ----- 31.4g	いわしはほかにとれるさかな です。はなごのどにひつかかりな ようにゆかりよくかんでたべましょう。
11 水	●カレーライス		フルーツオンゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん・たまねぎ・トマトかん パインかん・ももかん みかんかん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・なしゼリー	699kcal ----- 21.6g	フルーツオンゼリー にはいつているゼリ ーは、なしあじです。
12 木	ご は ん		とうふハンバーグのやさいあんかけ やきにく ナムル	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ ぶたにく・ハム とうふ・みそ	にんじん・たまねぎ・きくらげ キャベツ・チンゲンサイ ほうれんそう・えのきたけ	こめ・さとう かたくりこ あぶら・ごまあぶら	696kcal ----- 28.7g	とうふのおもな ざいりょうは、 だいずです。
13 金	ご は ん		◆いかメンチかつ やさいのうまに きざみこんぶとこまつなのにびたし	どさんこ汁	ぎゅうにゅう・いかメンチかつ あぶらあげ・こんぶ ぶたにく・みそ	しいたけ・にんじん れんこん・さやえんどう こまつな・キャベツ・たまねぎ	こめ・あぶら さとう・じゃがいも	610kcal ----- 25.1g	にほんのきょうどりようり ほっかいどう
16 月	さきたまロール		◆えびかつ ナポリタン やさいソテー	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう えびかつ ハム	たまねぎ・ピーマン（みどり・あか・き） トマトかん・キャベツ・こまつな にんじん・エリンギ・コーン・えだまめ	さきたまロール あぶら・スパゲティ オリーブオイル	620kcal ----- 22.8g	さきたまロールは、さいた まけんさんのこむぎこを 100%しようにしています。
17 火	ご は ん		とりにくのチリソース あげぎょうざ ちゅうかいため	ほうれん草と たまねぎの スープ	ぎゅうにゅう・とりにく あげぎょうざ ぶたにく	チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう にら・しいたけ	こめ・さとう かたくりこ あぶら・ごまあぶら	645kcal ----- 28.9g	とりにくのチリソースに は、とうばんじやんをす こしつかっています。
18 水	ご は ん		あじのなんばんづけ れんこんきんぴら こまちゃんのおひたし	み そ 汁	ぎゅうにゅう あじ・とりにく みそ	たまねぎ・ピーマン（みどり・あか・き） にんじん・れんこん・ごぼう さやえんどう・こまつな・だいこん・えのきたけ	こめ・さとう・あぶら かたくりこ・ごまあぶら じゃがいも	619kcal ----- 28.3g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのおひたしに やしおさんのこまつな をつかっています。 
19 木	ご は ん		ぶたにくのしょうがやき あつやきたまご わふうやさしいため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつやきたまご・ちくわ とうふ・こんぶ・みそ	たまねぎ・キャベツ にんじん・ほうれんそう だいこん	こめ・さとう あぶら	621kcal ----- 28.3g	まいつき19にちは、 「しよくいくのひ」 わしよくこんだてです。
20 金	ご は ん		こまちゃんのからあげ ぶただいこんのあまからに ひじきのものに	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・あぶらあげ ひじき・みそ	こまつなバウダー・だいこん・ごぼう にんじん・しいたけ・さやえんどう えだまめ・たまねぎ・キャベツ	こめ・こむぎこ あぶら・さとう	645kcal ----- 30.5g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのからあげ にこまつなバウダー をつかっています。 
23 月	きつねうどん		ちくわてん ちくぜんに こまつなのツナいため		ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・ちくわ とりにく・ツナ	しいたけ・たまねぎ・ねぎ にんじん・だいこん・たけのこ・ごぼう さやいんげん・れんこん・こまつな・キャベツ	うどん・さとう こむぎこ あぶら	689kcal ----- 30.3g	あぶらあげをつかった うどんは、きつねうどん とよれます。
24 火	●肉豆腐丼		はるさめサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ・ハム	れんこん・こまつな・しいたけ にんじん・キャベツ・たまねぎ コーン・ピーマン（みどり・あか・き）	こめ・さとう・かたくりこ はるさめ わふうごましょうゆドレッシング	607kcal ----- 23.0g	はるさめサラダは、わふう ごましょうゆドレッシングで さっぱりとあげました。
25 水	ご は ん		チキンかつとウインナーのカーリヴルスト ジャーマンポテト	やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう・チキンかつ ウインナー ベーコン	たまねぎ・トマトかん ピーマン（あか・き）・えだまめ コーン・にんじん・キャベツ	こめ・あぶら・ルウ さとう・じゃがいも マーガリン	677kcal ----- 30.9g	せかいのりようり ドイツ
26 木	ご は ん		◆しろみぎかなフライ かじょうどうふ オイスターソースいため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・しろみぎかなフライ あつあげ・とりにく あぶらあげ・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ さやえんどう・しめじ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ	こめ・あぶら さとう かたくりこ	689kcal ----- 32.4g	かじょうどうふは、 あつあげとやさいなどを いためにしたりよりです。
27 金	ご は ん		とりにくのみそやき こんさいのものの キャベツとあぶらあげのにびたし	すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく・みそ あぶらあげ・とうふ	れんこん・たけのこ・ごぼう だいこん・にんじん・キャベツ こまつな・ねぎ・たまねぎ	こめ・さとう・ふ	621kcal ----- 27.1g	とりにくのみそや きは、あかみそを つかっています。
30 月	セサミバーズ		ポークチャップ ◆メンチかつ はるさめソテー	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチかつ・ベーコン	たまねぎ・キャベツ・たけのこ にんじん・チンゲンサイ ピーマン（みどり・あか・き）・しめじ	セサミバーズ さとう・あぶら はるさめ	697kcal ----- 29.7g	セサミバーズにメンチ かつやポークチャップを はさんでたべましょう。

歯と口の健康週間 6/4～6/10

よくかむとよいことがいっぱい



せかい りようり
世界の料理【ドイツ】

25日のカーリヴルストは、ドイツ発祥のソウルフードです。カーリヴルストのカーリはカレーのことを、ヴルストはソーセージのことです。給食では食べやすいようにチキンカツとウインナーにトマトケチャップとカレー粉などで作ったソースをかけ給食用にアレンジしました。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて児童に持たせていただきますようお願いいたします。

平均摂取栄養量

656kcal

28.3g

基準栄養所要量

650kcal

21.1～32.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

●が付く日はスプーンを持ってきてください。

◆が付く日はソースが付きます。

() は別送品です。