

令和7年

6月 小学校学校給食献立表

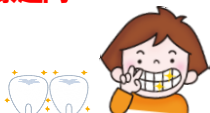
宮城共同調理場(283-6887)

日 曜	こ ん だ て め い				食 品 の は た ら き					栄養価	
	食材等の都合により献立がかわることがあります				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)
2	月	ごはん	牛乳	とてやちぐさ 鶏つくねの照り焼き 干草あえ とうふのすまし汁 さくらんぼゼリー	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	ごま	鶏つくね とうふ かにかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	614 24.7 16.1 2.1
3	火	しょうくろ 小黒パン	牛乳	いかナゲット(2) グリーンサラダ なすとトマトのスパゲッティ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	いかナゲット ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす マッシュルーム にんにく	611 26.8 18.3 1.9
4	水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター(2) <行事食> 歯と口の健康週間 き ぼ だいこん 切り干し大根のあえもの tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	あぶら ごま油 バター	ししゃも みそ ぶたにく とうふ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり もやし だいこん こんにやく たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ しょうが	665 22.6 23.5 3.1
5	木	ごはん	牛乳	ぼう こまつな 棒ぎょうざ 小松菜のナムル かいせんとろふ 海鮮豆腐チゲ	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	あぶら ごま ごま油	ぶたにく いか とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん キャベツ はくさい ねぎ にんにく	572 24.3 17.1 1.9
6	金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き こぎつねごはんの具 じゃがいもとズッキーニのみそ汁	ごはん じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ズッキーニ	620 28.8 22.0 2.1
9	月	ごはん	牛乳	えだまめい あつや 枝豆入り厚焼きたまご こまつな 小松菜のごまあえ 豚汁 青りんごゼリー	ごはん さとう ゼリー じゃがいも	あぶら ごま	たまご とうふ ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ もやし だいこん こんにやく ごぼう	588 23.2 17.2 2.0
10	火	ごはん	牛乳	あかうお さいきょうや えだまめ 赤魚の西京焼き 枝豆とコーンのサラダ じゃがいものカレーそば煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	赤魚 ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが	582 24.4 16.0 1.4
11	水	うどん	牛乳	とり てん いろどり 鶏の天ぷら 彩りきんぴら ごもく 五目うどん汁	うどん 小麦粉 さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく さつまあげ なた あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たまねぎ	618 27.7 20.7 3.2
12	木	こめつこぱん	牛乳	きーマカレー 三色サラダ あんぱん 杏仁フルーツあえ	パン	あぶら ドレッシング	ぶたにく レバー だいず	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく コーン もやし みかん バイン もも	679 26.2 26.9 3.4
13	金	ごはん	牛乳	なんぼんづ かいそう いわしの南蛮漬け 海藻サラダ だんご汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	いわし とりにく	牛乳 海藻	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ だいこん しめじ	599 23.6 17.8 1.8
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ コーンの磯煮 ふのみそ汁	ごはん さとう ふ じゃがいも	あぶら	ハンバーグ とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにやく コーン たまねぎ	623 26.3 18.4 2.5
17	火	キャロットピラフ	牛乳	チキンのチーズ焼き 春雨サラダ えびときのこのドリアソース	ごはん さとう はるさめ	ごま油	とりにく ベーコン えび	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン しめじ	694 28.1 23.0 3.6
18	水	パンズパン	牛乳	たこナゲット(2) かんてんサラダ しおや 塩焼きそば	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	たこ ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん パプリカ こまつな	きゅうり もやし コーン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	672 26.5 23.8 2.5
19	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	674 17.0 17.9 2.0
20	金	ごはん	牛乳	はるまき こまつな 春巻 小松菜のあえもの とうりゅう 豆乳みそスープ	ごはん 春巻の皮 さとう	あぶら ごま油 ごま	とりにく ぶたにく とうふ 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし コーン キャベツ だいこん にんにく	618 22.5 21.7 1.9
23	月	ごはん	牛乳	かにたまあかけ 中華あえ はるさめ 春雨スープ レモンソーダゼリー	ごはん はるさめ さとう ゼリー かたくりこ	ドレッシング	かに たまご 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	609 20.8 15.2 2.2
24	火	ゆめロール	ジョア	ウインナーのケチャップソースかけ(2) こんにやくサラダ こめこ 米粉のクリームスープ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら ドレッシング バター	ウインナー とりにく	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン しめじ	674 23.4 29.0 2.4
25	水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 五目豆 とり 鶏だんごのみそ汁 オレンジ	ごはん さとう	あぶら	ほっけ だいず 鶏つみれ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ こんにやく オレンジ	586 28.3 15.5 2.5
26	木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ 梅のかおりづけ しお はん粉 なののみそ汁	ごはん じゃがいも はん粉 さとう	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ なす うめ	578 25.6 16.3 2.3
27	金	ラーメン	牛乳	しゅうまい(2) うま塩キャベツ みそラーメンスープ	ラーメン しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	ぶたにく なた みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	560 27.9 16.5 3.7
30	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ れいとう 冷凍みかん	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが みかん	667 18.7 18.2 2.6

今月の献立目標「歯や骨を丈夫にしよう」

行事食 ～歯と口の健康週間～

わかめごはん 牛乳
ししゃもフリッター
切干し大根のあえもの
tonton汁



○きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつなは
前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産です。牛乳はすべて群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。

月平均栄養量

624
24.6
19.6
2.4

