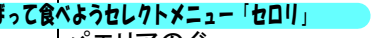




令和7年 6月学校給食予定献立表

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに びりからきゅうり とんじる	なまあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しいたけ とうもろこし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら らーゆ	600 751	24.8 29.9	20.5 24.4	2.0 2.3
3火	あげパン ぎゅうにゅう	しろごまつくね(こ①小中②) グリーンサラダ すいぎょうざスープ	しろごまつくね プチぎょうざ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり キャベツ レモン もやし しいたけ	パン さとう	あぶら	611 728	21.8 25.1	28.0 32.5	2.4 2.9
4水	ごはん ぎゅうにゅう	 かみかみ献立  ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんのぐ ゆかりあえ みそしる ももゼリー	ぶたにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり だいこん もやし	ごはん しらたき さとう じゃがいも ゼリー	ごまあぶら ごま	640 791	23.7 29.4	19.5 22.9	2.6 3.4
5木	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのパーベキューソースがけ さんしょくソテー たまごいりスタミナアップスープ(勝負飯)	とりにく ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にら	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	パン さとう	あぶら ごま	599 735	31.9 38.3	26.1 30.8	1.9 2.4
6金	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー なつやさいのはるさめサラダ(勝負飯) しろみざかなフリッター(こ①小中②)	ぶたにく ぶたレバー だいず しろみざかなフリッター	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パプリカ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	ナン じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら とうにゅうバター あぶら ごま カレールウ	649 801	31.2 38.2	28.4 33.6	3.2 4.2
9月	ごはん ジョア(ストロベリー)	ハンバーグわふうおろしソース いとこんのいりに こんさいのごまじる	ハンバーグ とりにく あぶらあげ あつあげ	ジョア	みつば にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しょうが ごぼう れんこん	ごはん かたくりこ しらたき さとう さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	607 780	22.2 27.8	12.7 16.9	2.2 2.8
10火	はちみつパン ぎゅうにゅう	 かみかみ献立  フライビーンズ(さつまいも) ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	パセリ ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり キャベツ レモン エリンギ ぶなしめじ たまねぎ	パン かたくりこ さつまいも さとう じゃがいも	あぶら ごま ホワイトルウ	624 778	23.1 27.9	23.4 28.1	2.2 2.7
11水	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくごはんのぐ ほきケイジャンじゃき いなかじる	ほきケイジャンやき ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう えだまめ かんぴょう だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	615 770	27.1 33.0	18.5 21.6	2.4 3.1
12木	しょくパン ぎゅうにゅう	フランクフルトチリソースがけ しんじゃがいものジャーマンポテト(勝負飯) コンソメスープ スライスチーズ	フランクフルト ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ ピーマン ほうれんそう トマト にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも	とうにゅうバター	600 744	27.2 32.7	28.4 33.6	2.9 3.8
13金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく キムチあえ からだをつくるはるさめスープ(勝負飯)	ぶたにく とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	605 755	24.8 30.1	19.3 22.9	1.4 1.9
16月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに コールスローサラダ ABC スープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう マカロニ じゃがいも	ドレッシング	631 793	24.7 29.8	19.9 23.7	2.5 3.5
17火	こめこパン ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに じゃこサラダ おっきりこみ	たまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	パン さとう おっきりこみのめん さといも	ごま ごまあぶら	628 761	32.0 37.8	22.9 26.0	3.3 3.9
18水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ こんにやくサラダ ポークシュウマイ(こ①小②中③)	とうふ ぶたにく ポークシュマイ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ こんにやく	ごまあぶら	639 803	26.0 31.8	21.4 25.3	2.0 2.7
19木	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	メンチカツ キャベツといんげんのソテー コーンポタージュ	メンチカツ	ぎゅうにゅう	さやいんげん パプリカ パセリ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	619 774	22.8 28.1	25.7 31.2	2.4 3.5
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー コーンサラダ グレープフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく ブルー しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	657 809	19.6 23.3	20.2 23.4	2.4 2.9
23月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ふりかけ だいずのごもくに やさいたっぷりみそしる	あつやきたまご だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	580 723	23.0 27.6	17.0 20.0	2.1 2.6
24火	ツイストロール ぎゅうにゅう	スラッピースョー レインボーサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ラビオリ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし むらさきキャベツ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	620 773	24.9 30.4	25.5 31.4	3.0 4.1
25水	ごはん ぎゅうにゅう	 かみかみ献立  わかさぎフリッター(こ②小③中④) ごもくきんぴら じゃがいものそぼろに	ぶたにく ちくわ とりにく わかさぎフリッター	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ しょうが	ごはん こんにやく さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま ごまあぶら	693 867	23.2 28.2	22.0 26.3	1.8 2.3
26木	ココアパン ぎゅうにゅう	シチリアふうスパゲティ カラフルサラダ オレンジ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン スパゲティ さとう	あぶら	626 744	23.9 28.1	21.5 25.1	2.4 2.9
27金	 食べて知ろう！大阪・関西万博「徳島県」 ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそがけ わかめサラダ けんちゃんに	さわら ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン だいこん ゆず しいたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	614 769	33.2 41.2	18.9 22.2	2.1 2.7
30月	ごはん ぎゅうにゅう	 がんばって食べようセレクトメニュー「セロリ」 パエリアのぐ オムレツクリームソース ★☆ミネストローネ★☆ 	とりにく えび ベーコン いか オムレツ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう クリーム	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム セロリ キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも	とうにゅうバター オリーブオイル ホワイトルウ	623 779	26.6 32.3	18.4 21.7	2.9 3.1



アンケートフォームでの回答に参加いただきありがとうございました！！

◎献立は都合で変更になることがあります。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎はしは毎日洗って持てきましょう。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

☆6月は食育月間です。ご家庭でもふだんの食生活をふり返り、健康について考える機会にいただけると幸いです。

上段：小学校
下段：中学校