

令和 7年

6月

学校給食予定献立表

小 学 校

じっしび 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量			
にち 日	よう 曜		 ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	 ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あか)	 からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどり)	1kcal エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	コッペパン ギョウにゅう てづくりハンバーグてりやきソース ポトフ 	コッペパン パンこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ギョウにゅう ぶたにく たまご ウインナー	たまねぎ セロリ にんじん コーン キャベツ	661	36.4	39.1	3.4
3	火	ごはん ギョウにゅう  チンジャオロースー はるさめスープ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	572	24.3	26.9	1.8
4	水	ごはん ギョウにゅう サバのみそに けんちんじる あさづけ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま	ギョウにゅう サバ みそ とうふ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	626	22.8	33.8	2.1
5	木	ごはん ギョウにゅう カレー きりぼしだいこんのもの 	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ギョウにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ さつまあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご トマトピューレ きりぼしだいこん	670	23.2	29.1	2.7
6	金	コッペパン ギョウにゅう チリコンカン ごぼうのからあげ コンソメスープ	コッペパン あぶら こむぎこ でんぷん	ギョウにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ えだまめ ごぼう もやし キャベツ パセリ	560	26.8	35.4	2.8
9	月	コッペパン はっこうにゅう (マスカット) コーンシチュー ツナサラダ 	コッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	はっこうにゅう とりにく ギョウにゅう チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ もやし チンゲンサイ	487	24.5	25.7	2.7
10	火	キムタクごはん ギョウにゅう シシャモフライ トックのスープ	こめ あぶら ごまあぶら ごま トック	ぶたにく ひじき ギョウにゅう シシャモフライ とりにく わかめ	ねぎ つばづけ キムチ コーン ほししいたけ にんじん だいこん しょうが はくさい	609	25.8	31.5	2.4
11	水	ごはん ギョウにゅう ぶたにくとあつあげのちゅうかいため ワントンスープ 	こめ ごまあぶら こんにゃく さとう ワンタン	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	しょうが にんにく にんじん きくらげ ねぎ エリンギ さやいんげん たまねぎ メンマ キャベツ チンゲンサイ	588	25.5	27.9	2.3
12	木	ごはん ギョウにゅう こうやどうふのオランダに わかめとだいこんのみそしる	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ギョウにゅう こうやどうふ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	663	26.9	30.1	2.2
13	金	コッペパン ギョウにゅう てりやきチキン ミネストローネ 	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	ギョウにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ	521	26.3	34.0	2.3
16	月	ごはん ギョウにゅう やきサケのレモンしょうゆかけ とんじる 	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ギョウにゅう サケ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	レモン にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	560	28.8	23.8	1.9
17	火	ごはん ギョウにゅう ビビンバ (とうふ) わかめとたまごのスープ 	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ギョウにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	メンマ ぜんまい しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たけのこ コーン ねぎ	544	24.2	28.0	2.1
18	水	ごはん ギョウにゅう だいこんはのふりかけ アカウオのガーリックふうみあげ とりごぼうスープ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん こめこ	ギョウにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし アカウオ とりにく とうふ	だいこんは にんにく ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ はくさい	569	24.1	28.3	2.2
19	木	ごはん ギョウにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら	ギョウにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ	623	24.7	28.0	1.9
20	金	ソフトフランスパン ギョウにゅう とりにくのトマトクリームに ごまドレッシングサラダ 	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	ギョウにゅう とりにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	580	27.3	36.0	2.4
23	月	ごはん ギョウにゅう ぶたにくどんのぐ かきたまじる 	こめ あぶら しらたき さとう でんぷん	ギョウにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	567	25.5	25.4	2.1
24	火	ごはん ギョウにゅう サバのいちやほし えだまめ わかめスープ 	こめ ごまあぶら	ギョウにゅう サバ とうふ わかめ	えだまめ にんじん たまねぎ もやし えのきたけ	577	22.4	33.5	2.6
25	水	ごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ ミニトマト ジュリアンスープ 	こめ でんぷん あぶら	ギョウにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ミニトマト にんじん たまねぎ キャベツ	602	23.9	30.5	1.6
26	木	ソフトめん ギョウにゅう にくやさいうどんのつゆ かまぼこのいそべあげ れいとうみかん 	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	ギョウにゅう とりにく かまぼこ あおのり	にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ しょうが ほうれんそう みかん	628	26.3	28.1	2.4
27	金	コッペパン ギョウにゅう ビーンズポークストロガノフ もやしのサラダ	コッペパン あぶら バター こむぎこ さとう	ギョウにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマトピューレ もやし コーン	568	25.1	36.3	2.7
30	月	コッペパン ギョウにゅう ペンネのクリームに ゆかりあえ 	コッペパン あぶら マカロニ じゃがいも バター こむぎこ さとう	ギョウにゅう とりにく チーズ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ パセリ もやし キャベツ きゅうり ゆかり	571	25.9	35.1	2.3
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。 ※ 低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ110%の栄養価になります。 ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						へいきん えいようりょう 平 均 栄 養 量			
						きじゅん えいようりょう 基 準 栄 養 量 (小3, 4年)			



このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。(寒川産の食材を太字で表示しています。)