



# 6月 きゅうしょくだより

令和7年度  
小田原市立芦子小学校

今月の給食目標：「よく噛んで食べよう」

| 日  | 曜日 | 献立名   | 主にエネルギーのもとになる<br>(黄色のグループ)                | 主に体をつくるもとになる<br>(赤のグループ)              | 主に体の調子を整えるもとになる<br>(緑のグループ)  | エネルギー (kcal) |                                |        | 備考    |      |
|----|----|---|---|---------------------------------------|--|--------------|--------------------------------|--------|-------|------|
|    |    |   |   |                                       |  | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g)                         | 塩分 (g) |       |      |
| 2  | 月  | ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ワンタンめん はるまき                | ホットラーメン あぶら がらスープ ワンタン                    | ぎゅうにゅう ぶたにく なるとはるまき                   | にんにく にんじん めんま やし ながねぎ  | 625          | 25.1                           | 20.4   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.6          | 歯と口の健康<br>週間(～10日)<br>(かみかみ献立) |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 654          |                                | 25.0   |       | 25.3 |
|    |    |   |   |                                       |  | 1.6          |                                |        |       |      |
| 3  | 火  | ぎゅうにゅう (ごはん) シシリアンライス もやしとねぎのスープ            | ごはん あぶら さとう マヨネーズ がらスープ ごま ごまあぶら          | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく                      | しょうが にんにく たまねぎ りんごソース にんじん キャベツ もやし ながねぎ                               | 654          | 25.0                           | 25.3   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 1.6          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 639          | 26.5                           | 26.3   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.0          |                                |        |       |      |
| 4  | 水  | ぎゅうにゅう ソフトフランスパン かぼちゃコロッケ ポークビーンズ           | ソフトフランス あぶら さとう                           | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず                  | かぼちゃコロッケ にんにく にんじん たまねぎ ローリエ   | 639          | 26.5                           | 26.3   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.0          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 594          | 20.0                           | 14.4   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 1.2          |                                |        |       |      |
| 5  | 木  | ぎゅうにゅう (ごはん) きりぼしだいこのチャブ チェどん トックとやさいのスープ   | ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら がらスープ トック          | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく                   | にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこの しいたけにら たまねぎ チンゲンサイ                             | 594          | 20.0                           | 14.4   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 1.2          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 611          | 21.7                           | 15.0   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 1.9          |                                |        |       |      |
| 6  | 金  | ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう しょうないふのみそしる            | ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう おふ                 | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ              | ごぼう えだまめ えのきたけ はねぎ   | 611          | 21.7                           | 15.0   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 1.9          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 652          | 25.3                           | 22.2   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.1          |                                |        |       |      |
| 9  | 月  | ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん だいずのかみかみかきあげ           | ゆでめん あぶら こむぎこ                             | ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ なると だいず たまご   | にんじん だいこん しめじ ながねぎ たまねぎ えだまめ ごぼう                                       | 652          | 25.3                           | 22.2   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.1          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 639          | 27.9                           | 18.6   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.5          |                                |        |       |      |
| 10 | 火  | ぎゅうにゅう (ごはん) うめそぼろどん みそちゃんこじる               | ごはん あぶら さとう                               | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく にくだんご さつまあげ みそ | しょうが たまねぎ にんじん うめぼし しそ だいこん キャベツ はねぎ                                   | 639          | 27.9                           | 18.6   | 4年生遠足 |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.5          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 597          | 24.7                           | 22.0   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.3          |                                |        |       |      |
| 11 | 水  | ぎゅうにゅう コッペパン マカロニグラタン おんやさい イタリアンドレッシング     | コッペパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ イタリアンドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ              | にんにく たまねぎ にんじん もやし コーン キャベツ  | 597          | 24.7                           | 22.0   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.3          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 593          | 23.3                           | 16.6   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.1          |                                |        |       |      |
| 12 | 木  | ぎゅうにゅう ごはん おろしハンバーグ じゃがいもとわかめのみそしる          | ごはん さとう でんぷん じゃがいも                        | ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ       | だいこん たまねぎ はねぎ  | 593          | 23.3                           | 16.6   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.1          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 591          | 20.9                           | 17.0   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.2          |                                |        |       |      |
| 13 | 金  | ぎゅうにゅう (アルファかまい) ビリヤニ なつやさいとチキンのソテー フルーツポンチ | ごはん あぶら じゃがいも がらスープ オリーブオイル               | ぎゅうにゅう とりにく                           | にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん なす ピーマン パプリカ パイナップル みかん りんご ナタデココ しらたまこんにやく | 591          | 20.9                           | 17.0   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.2          |                                |        |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 600          | 25.5                           | 17.6   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.1          |                                |        |       |      |
| 17 | 火  | ぎゅうにゅう ごはん あじのからあげやくみソース もずくとたまごのすましじる      | ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう                    | ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ もずく たまご           | にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん はねぎ   | 600          | 25.5                           | 17.6   |       |      |
|    |    |   |   |                                       |  | 2.1          |                                |        |       |      |

※だし・調味料等は記載していません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

| にち<br>日 | よう<br>曜 | こん だて めい<br>献立名   | おも<br>主にエネルギーの<br>もとなる<br>(黄色のグループ)                      | おも からだ<br>主に体をつくる<br>もとなる<br>(赤のグループ) | おも からだ ちようし とどの<br>主に体の調子を整える<br>もとなる<br>(緑のグループ)          | エネルギー (kcal) |        |        | び ころ<br>備考 |  |
|---------|---------|---|--|---------------------------------------|--|--------------|--------|--------|------------|--|
|         |         |   |  |                                       |  | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) | 塩分 (g) |            |  |
|         |         |   |  |                                       |  | 623          |        |        |            |  |
|         |         |   |  |                                       |  | 25.1         |        |        |            |  |
| 18      | 水       | ぎゅうにゅう ロールパン<br>ポークチャップ バジルポテト                            | ロールパン でんぷん<br>あぶら さとう<br>オリーブオイル<br>じゃがいも                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー                  | にんにく たまねぎ<br>トマトにんじん<br>バジル                                | 623          | 25.1   | 30.7   | 2.2        |  |
| 19      | 木       | ぎゅうにゅう<br>(アルファかまい)<br>ちゅうかふうたきこみごはん<br>タイピーエン<br>れいとうみかん | ごはん ごまあぶら<br>さとう<br>オイスターソース<br>あぶら がらスープ<br>はるさめ でんぷん   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく なると<br>うずらたまご     | しょうが にんじん<br>しいたけ たまねぎ<br>きくらげ たけのこ<br>キャベツ はねぎ<br>れいとうみかん | 593          | 20.0   | 16.1   | 2.7        |  |
| 20      | 金       | ぎゅうにゅう ごはん<br>トマトとうふのピリからに<br>ごもくピーフン                     | ごはん ごまあぶら<br>さとう ピーフン                                    | ぎゅうにゅう とりにく<br>みそとうふ ぶたにく             | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマトにら<br>ピーマン                            | 629          | 23.8   | 17.3   | 1.6        |  |
| 23      | 月       | ぎゅうにゅう (ソフトめん)<br>チゲうどん<br>はんぺんのいしがきあげ                    | ソフトめん あぶら<br>がらスープ さとう ごま<br>こむぎこ                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ はんぺん                | にんにく にんじん<br>もやし キャベツにら                                    | 590          | 25.2   | 16.8   | 2.6        |  |
| 24      | 火       | ぎゅうにゅう<br>(アルファかまい)<br>バターコーンピラフ<br>スープカレー<br>ハスカップゼリー    | ごはん マーガリン<br>がらスープ あぶら<br>じゃがいも<br>ハスカップゼリー              | ぎゅうにゅう<br>ウインナー とりにく                  | にんにく にんじん<br>コーン マッシュルーム<br>パセリ たまねぎ                       | 630          | 21.5   | 21.9   | 2.7        |  |
| 25      | 水       | ぎゅうにゅう<br>こめこロールパン<br>チーズフォンデュサンドコロッ<br>ケ<br>ラタトゥイユ       | こめこロールパン<br>あぶら チーズコロッ<br>ケ<br>さとう                       | ぎゅうにゅう ベーコン                           | にんにく にんじん<br>たまねぎ ピーマン<br>パプリカ なす トマト                      | 610          | 22.1   | 26.7   | 3.0        |  |
| 26      | 木       | ぎゅうにゅう ごはん<br>とりにくのなんばんソース<br>きりぼしだいこんのやきそば<br>ふう         | ごはん あぶら でんぷん<br>ごまあぶら さとう                                | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく                   | にんじん たまねぎ<br>ピーマン<br>きりぼしだいこん<br>もやし キャベツ                  | 632          | 22.9   | 22.4   | 1.8        |  |
| 27      | 金       | ぎゅうにゅう (ごはん)<br>ピピンパ<br>にくだんごとはるさめのスー<br>プ                | ごはん ごまあぶら<br>さとう あぶら<br>がらスープ はるさめ                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご にくだんご              | にんにく にんじん<br>さんさい もやし<br>こまつな たまねぎ<br>しいたけ ながねぎ<br>しょうが    | 622          | 23.5   | 18.6   | 1.8        |  |
| 30      | 月       | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>ジャージャンめん<br>もやしのあまずあえ              | ホットラーメン あぶら<br>がらスープ さとう<br>オイスターソース<br>でんぷん ごまあぶら<br>ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいたみそ<br>とりにく          | にんにく しょうが<br>ながねぎ たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>エリンギ こまつな<br>もやし    | 635          | 31.6   | 19.1   | 2.1        |  |

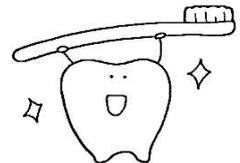
小田原市では、神奈川県が実施している給食用食材の放射性物質検査を活用し、月2回 翌日の給食で使用する食材1品を選定し、放射性物質の有無や量を調べています。今後の検査予定および結果については市のHPでお知らせしています。

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・はんぺん・とうふ・たまねぎ・うめぼし・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



毎月末は、前月分給食費の納期限です。口座残高の確認や入金にご協力をお願いいたします。

\*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養教諭まで、気軽に言葉をかけてください。