

令和7年6月



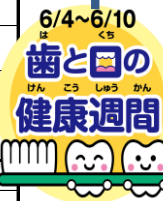
がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名 ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し どの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初キー (kcal)			び こう 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) ☆サンマーメン はるまき	ホットラーメン ごまあぶら がらスープ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	626	25.1	22.3	
3	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ちゅうかスープ サワーゼリー	ごはん ごまあぶら がらスープ あぶら でんぷん サワーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン なると とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん チンゲンサイ	625	22.2	21.7	
4	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく かつおぶし さつまあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん しいたけ こまつな	610	23.9	19.6	かむかむ こんだて
5	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ぶたにくのコロッケ ペンネマカロニスープ	ソフトフランス あぶら コロッケ がらスープ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ コーン	606	20.1	26.5	
6	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) スタミナどん とうふとにらのスープ	ごはん むぎ あぶら さとう ごま がらスープ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ しいたけ ながねぎ りんごソース もやし キャベツ にら	606	25.1	21.2	
9	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ちからうどん いわしのカリカリフライ	ゆでめん あぶら トック	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なると いわしフライ	にんじん たまねぎ たまねぎ ながねぎ こまつな	682	26.3	23.2	
10	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ひよこまめいりキーマカレー きゃべつのごまいため	ごはん むぎ あぶら がらスープ マーガリン こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ひよこまめ だっしふんにゅう チーズ ウインナー	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト りんごソース えだまめ キャベツ コーン	662	22.4	21.8	
11	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ちゅうかふうそぼろごはん チンゲンサイのスープ	ごはん むぎ ごまあぶら オイスターソース あぶら がらスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいたミート ウインナー とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ にら チンゲンサイ	616	24.4	22.1	
12	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) チキンメンチカツサンド ポイルきゃべつ チリコンカン	コッペパン あぶら がらスープ きんときまめ	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく だいたミート	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト	607	25.1	27.9	
13	金	ぎゅうにゅう ごはん ☆ぶたにくとたまねぎの うめいため こんさいじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	にんにく たまねぎ うめぼし えだまめ にんじん だいこん はねぎ	630	26.1	20.2	4年生中止 給食試食会



栄養価は中学年の量となります。

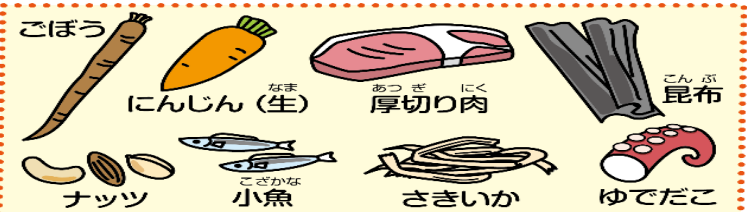
かむ習慣をつけるには？

★ 一口 30 回を
意識し、よく
味わって食べる

★ 食べ物を水分で
流し込まない



★ かみごたえのある食べ物を
取り入れる



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名 ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
16	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん はんぺんのいそべあげ	ホットラーメン ごまあぶら がらスープ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はんぺん あおのり	にんにくしょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ	606			
						27.4			
						19.1			
						3.1			
17	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) にくみそごはん じざかなはんぺんのつみれじる	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ じざかなハンバーグ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ だいこん はねぎ	600			
						26.1			
						19.0			
						2.1			
18	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん もずくのみそしる やさしいふりかけ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく みそ もずく	しょうが にんじん だいこん グリンピース たまねぎ はねぎ やさしいふりかけ	603			
						24.0			
						18.2			
						2.2			
19	木	ぎゅうにゅう ロールパン ☆とりにくのガーリックやき ヌードルのクリームに	ロールパン あぶら がらスープ こむぎこ マーガリン フランスめん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	696			
						30.3			
						33.8			
						2.9			
20	金	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しらたき はねぎ もやし こまつな	600			
						20.1			
						18.4			
						1.5			
23	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ナポリタン ツナコーンポテト	ソフトめん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン	602			
						23.2			
						18.7			
						1.8			
24	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチいため ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら がらスープ さとう でんぷん あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ はくさいキムチ なら もやし しいたけ	653			
						25.7			
						22.2			
						2.6			
25	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) チキンカレー カラフルソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ウインナー	たまねぎしょうが にんにく にんじん りんごソース キャベツ コーン こまつな	664			
						21.2			
						22.5			
						1.9			
26	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン きゃべつメンチカツ ポトフ チンゲンサイとコーンのソテー	こめこロールパン あぶら じゃがいも がらスープ バター	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン チンゲンサイ	620			
						25.0			
						30.5			
						2.3			
27	金	ぎゅうにゅう ごはん ヤムニョムチキン チャプチェ	ごはん あぶら でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら	671			
						23.5			
						23.1			
						1.3			
30	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン やさしいりにくしゅうまい ヨーグルト	ホットラーメン あぶら がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし うめなると やさしいりにくしゅうまい ヨーグルト	にんにくしょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ	635			
						26.3			
						21.1			
						2.0			

今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・はねぎ・うめぼし・
とうふ・なると・うめなると・さつまあげ・
じざかなハンバーグ・はんぺん
※天候等の状況により、変更になる場合があります。



お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

