

令和8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	おも 主にエネルギーの もとになる まいろ (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)		
1	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン おさかなくんぎょうざ	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなぎょうざ	しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな	621	25.8	22.0	2.4	
2	火	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 あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいちミート ウインナー とうふ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ しいたけ ながねぎ なら チンゲンサイ	627	24.6	23.2	2.0	
3	水	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 かたくりこ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	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 にんにく たまねぎ なら	677	23.5	24.0	1.3	
4	木	ぎゅうにゅう チーズパン いかのさらさあげ ペンネマカロニスープ	チーズパン あぶら さとう かたくりこ マカロニ ジャがいも	ぎゅうにゅう いか ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ コーン	636	26.9	27.7	2.8	かむかむ こんだて
5	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) スタミナどん とうふとらのスープ	ごはん むぎ あぶら さとう ごま 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 にんにく たまねぎ しめじ たまぎたけ まいたけ ながねぎりんごソース もやし キャベツ なら	625	23.6	23.4	1.8	
8	月	ぎゅうにゅう ちからうどん(ゆでめん) 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 なると いわしフライ	にんにく たまねぎ たまぎたけ ながねぎ こまつな	682	26.3	23.2	2.4	5ねんせい ちゅうし
9	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 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 だいちミート チーズ ひよこまめ ウインナー だっしふんにゅう	しょうが にんにく セロリー にんにく コーン たまねぎ トマト キャベツ りんごソース えだまめ	669	22.7	22.2	1.7	
10	水	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 あぶら かたくりこ 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	にんにく たまねぎ しいたけ いんげん チンゲンサイ	635	22.2	22.9	2.6	
11	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン チキンメンチカツ ポイルきゃべつ チリコンカン	こめこロールパン あぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく きんときまめ だいち だいちミート	キャベツ にんにく にんにく たまねぎ セロリー トマト	659	27.9	32.3	1.7	
12	金	ぎゅうにゅう ごはん あじのからあげ しもなかたまねぎソース おだわらやさいのどんじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ きくらげ はねぎ	635	23.9	21.4	1.9	4ねんせい ちゅうし ししょくかい



えいようか ちゅうがくねん りょう けいせん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

こんげつおだわらさん
今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・ねぎ・うめなると・なると・
じざかなはんぺん・さつまあげ
とうふ・なまあげ・みそ・かつおぶし

※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。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	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)	E礼ギ - (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
15	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん はるまき	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにくしょうが にんじん たまねぎ もやしほしいたけ キャベツ ながねぎ	616	23.3	22.2	2.6	
16	火	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 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	627	26.1	20.2	2.3	
17	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶただいこん もずくのみそしる ふりかけ(のりかつお)	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそもずく のりかつおふりかけ	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	608	24.1	18.7	2.1	
18	木	ぎゅうにゅう くるパン とりにくのガーリックやき ヌードルのクリームに	くるパン あぶら 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 	670	30.6	28.8	2.8	
19	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	610	20.4	19.3	1.6	
22	月	ぎゅうにゅう ナポリタンソース(ソフトめん) ツナコーンポテト	ソフトめん オリーブオイル 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 パセリ	615	22.9	19.7	1.9	
23	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチいため ワントンスープ 	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ 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	652	25.6	22.2	2.5	
24	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 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	21.1	22.3	1.9	
25	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン 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	ソフトフランス あぶら 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	568	21.5	27.8	2.2	
26	金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき 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 さわら とりにく さつまあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ こまつな	602	24.5	18.8	1.3	
29	月	ぎゅうにゅう うめまるラーメン(ホットラーメン) 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	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	21.2	2.0	
30	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	604	25.1	19.9	2.1	

ゆっくりよく **かんで** 食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

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

