



6月 きゅうしょくだより



令和7年度

小田原市立富士見小学校

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 （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	エネルギー - (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 (ごはん) ちゅうかふうそぼろごはん とうふのちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら でんぷん がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ なら コーン えのきたけ ながねぎ	598			
						23.2			
						18.5			
						1.2			
3	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ぶたじゃこたきこみごはん みそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし あつあげ みそ	にんにく にんじん しいたけ えだまめ キャベツ	607			
						23.6			
						18.4			
						2.4			
4	水	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう ごもくまめ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ ちくわ だいず	ごぼう えだまめ にんじん こんにゃく	625	かみかみこんだて		
						22.5			
						16.4			
						1.5			
5	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニア いんげんのソテー	ソフトフランスパン あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ トマト いんげん コーン	656			
						27.1			
						28.1			
						2.6			
6	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん かぼちゃコロッケ	ホットラーメン あぶら ごまあぶら がらスープ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ かぼちゃコロッケ	642			
						24.0			
						19.4			
						2.5			
9	月	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん ししゃもフリッター フルーツミックスかん	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ししゃもフリッター	しょうが ごぼうえだまめ にんじん しいたけ フルーツ (もも・りんご・み かん) のかんづめ	671			
						21.2			
						24.5			
						1.0			
10	火	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが こまつなとあぶらあげの にびたし ひじきふりかけ	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじきふりかけ	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ こまつな もやし いんげん	603			
						21.9			
						17.4			
						1.4			
11	水	ぎゅうにゅう ごはん いかのチリソース やきぎょうざ	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぎょうざ	しょうが にんにく たまねぎ	680			
						20.4			
						18.7			
						1.4			
12	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) てりやきチキンバーガー ミネストローネ ゆできゃべつ	コッペパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	591			
						27.4			
						23.3			
						2.3			
13	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こんさいのカミカミあげ	ゆでめん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう たもぎたけ まいたけ こまつな しめじ	586			
						21.1			
						17.0			
						1.7			
16	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス きゃべつのソテー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん いんげん マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんにく	621			
						22.9			
						20.5			
						1.6			

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

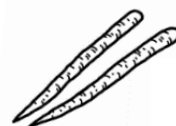
ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・うめなると・さつまあげ・ちくわ
たまねぎ・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・うめぼし・きくらげ

は しょうざい せっきょくてき
歯によい食材を積極的にたべよう!



よくかむ食材をつかった

メニューは太字になっています。



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 とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)				び こ 備 考
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
17	火	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ こまつなのサラダふう カルシウムヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう がらスープ はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかもまぼこ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いんげん コーン もやし こまつな	662	23.2	17.5	1.9	
18	水	ぎゅうにゅう ごはん あじフライとんじる たくあん	ごはん あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ たくあん	633	27.7	18.6	2.0	
19	木	ぎゅうにゅう ロールパン ラビオリのカレーに こまつなとハムのソテー	ロールパン あぶら じゃがいも がらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな コーン	624	25.4	25.8	2.8	
20	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン むしシュウマイ	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 やさいとにくしゅうまい	にんにく しょうが にんじん コーン はねぎ キャベツ うめぼし	615	26.9	20.4	2.3	
23	月	ぎゅうにゅう ごはん さばのなんばんづけ こんさいじる	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば おから とりにく とうふ かつおぶし	しょうが ながねぎ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	679	26.4	23.2	1.7	
24	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) コーンピラフ トマトにこみハンバーグ	ごはん あぶら がらスープ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン トマト りんごソース	594	22.5	19.8	1.9	
25	水	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふのそぼろどん おまめのちゅうかいため	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ベーコン ミックスビーンズ	しょうが にんじん しいたけ えだまめ にんにく もやし たけのこ	607	25.4	20.4	1.3	
26	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ぶたにくのオニオンやき トックいりスープ	こめこロールパン あぶら じゃがいも がらスープ トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	603	30.5	23.7	2.4	
27	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とうにゅうクリームパスタ チキンナゲット	ソフトめん あぶら がらスープ こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ コーン いんげん	689	29.0	28.9	1.6	
30	月	ぎゅうにゅう (ごはん) トマトとひきにくの アジアナイス おんやさいレモンおろしあえ サワーゼリー	ごはん あぶら さとう サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト レモン えだまめ だいこん キャベツ コーン もやし	633	21.8	18.7	1.3	

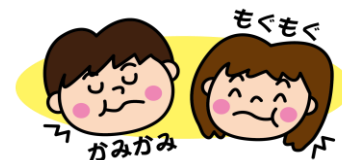
よくかんで、味わって食べよう!

6/4～6/10

は くち けん こうしゅうかん
歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

何気なく食べている毎日の食事ですが、食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類でアレルギーを発症することもあります。様子を見ながら食べさせてください。