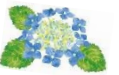


令和8年6月

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

桜井小学校



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 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 こう 備考								
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)									
						1	月	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース ビーフンスープ		ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら	610	23.3	17.8	1.8	
						2	火	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ こんさいじる		ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ なんと とりにく どうふ	にんじん たまねぎ はねぎ ごぼう だいこん こまつな つきこんにゃく	633	24.2	18.7	2.4	
3	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン にくだんごのあまずあんかけ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なんと にくだんご	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ こまつな	619	30.7	20.9	2.5								
4	木	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのコーンフレークあげ ミネストローネ	チーズパン こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな	679	30.1	29.5	2.6								
5	金	ぎゅうにゅう (ごはん) カレーライス もやしとこまつなごまいため カルシウムヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ りんご もやし こまつな	681	21.8	19.8	1.9								
8	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ガパオライス じゃがいもとツナのソテー	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく レバーチップ だいちみート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ バジル	618	26.6	18.0	1.5								
9	火	ぎゅうにゅう (ごはん) だいちみートのそぼろどん のっぺいじる	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 どうふ ぶたにく だいちみート	しょうが にんじん しいたけ えだまめ だいこん こまつな	613	23.9	19.3	1.4								
10	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ちゃんこうどん こんさいチップス	ゆでめん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな ごぼう	625	20.7	21.3	1.5	ねんせいしゅくはくがくしゅう 5年生宿泊学習							
11	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン かぼちゃのクリームシチュー やさしいソテー	こめこロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし コーン キャベツ	606	25.9	25.7	2.5	ねんせいしゅくはくがくしゅう 5年生宿泊学習							
12	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのだいこんおろしだれ やさしいふくめに	ごはん むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく	だいこん しょうが たまねぎ にんじん いんげん	621	25.5	18.2	1.7								
15	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス クリームスープ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ コーン えだまめ キャベツ こまつな	682	28.3	20.8	2.2								
16	火	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのカレーそぼろに こまつなのじゃこいため	ごはん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいちみート こおりどうふ ちりめんじゃこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もやし こまつな	618	27.7	19.5	1.6								

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 さいろ (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)	E礼* - (kcal)			び ころ 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
						たんぱく質 (g)				
						たんぱく質 (g)				
17	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおラーメン チンゲンサイとコーンのソテー あげパオパオ	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なると	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ コーン	640	27.3	21.6	2.7	
18	木	ぎゅうにゅう くろパン チキンカツ やさいとツナのソテー りんごタルト	くろパン こむぎこ パンこ あぶら りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん コーン たまねぎ キャベツ	684	25.8	26.6	2.2	
19	金	ぎゅうにゅう (ごはん) すきやきどん すましじる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく とりにく	にんじん しらたき だいこん ながねぎ えのきたけ こまつな	577	23.4	16.9	2.3	
22	月	ぎゅうにゅう (ごはん) マーボーはるさめどん トックいりスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら はねぎ	619	19.6	14.9	2.1	
23	火	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう キャベツとコーンのみそしる	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん コーン	633	20.2	19.3	1.9	
24	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん	647	25.0	19.2	2.0	
25	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニア ABCスープ	ソフトフランス あぶら こむぎこ バター ワンタン パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく らビオリ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな	633	26.0	23.5	2.8	
26	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いかフライ ゆでキャベツ ひじきのごもくに	ごはん むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ひじき あぶらあげ	キャベツ ごぼう にんじん しめじ つきこんにやく えだまめ	641	25.2	20.2	1.4	
29	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん レタスのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい キムチ にら たまねぎ レタス	598	24.9	18.9	1.6	
30	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス やさいとベーコンのソテー	ごはん あぶら さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	656	20.4	22.9	2.1	

が つ よつか とおか は くち けん こうしゅうかん
 ~6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です~



よくかむことの効果



ひ まん と ぼう 肥満予防	のう かつせい か 脳の活性化	しょう か 吸収を助ける 消化・吸収を助ける	むし 歯 予防 むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

