

# 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

小田原市立  
山王小学校



### 6月の給食目標

「みんなで気持ち  
よく食事をしよう」



今月の小田原産・神奈川産(予定)

ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・なると  
こまつな・たまねぎ・うめぼし・もやし

| にち<br>日 | よう<br>曜 | こん だて めい<br>献立名                                                 | おも 主<br>主にエネルギーの<br>もとになる<br>(黄色のグループ)               | おも からだ<br>主に体をつくる<br>もとになる<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<br>もとになる<br>(緑のグループ) | エネルギー (kcal) |        |        | び こう<br>備考                      |
|---------|---------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|--------|--------|---------------------------------|
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) | 塩分 (g) |                                 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) | 塩分 (g) |                                 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | たんぱく質 (g)    | 脂質 (g) | 塩分 (g) |                                 |
| 2       | 月       | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>うめまるラーメン<br>こんさいチップス                     | ホットラーメン<br>あぶら<br>がらスープ<br>さつまいも                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>なると                  | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>キャベツ うめぼし<br>れんこん ごぼう     | 593          | 22.5   | 17.2   | 梅干しを使った<br>献立<br>かみごたえの<br>ある献立 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 2.1          |        |        |                                 |
| 3       | 火       | ぎゅうにゅう ごはん<br>さわらのこうみやき<br>けんちんじる                               | ごはん あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら<br>じゃがいも                     | ぎゅうにゅう さわら<br>かつおぶし とうふ<br>あぶらあげ                | はねぎ ごぼう<br>こんにやく にんじん<br>だいこん ながねぎ                 | 580          | 23.5   | 16.4   | かみごたえの<br>ある献立                  |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 1.6          |        |        |                                 |
| 4       | 水       | ぎゅうにゅう ごはん<br>しおにくじゃが<br>きんぴらごぼう                                | ごはん ごまあぶら<br>じゃがいも<br>さとう                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく                          | にんにく にんじん<br>たまねぎ えだまめ<br>ごぼう つきこん<br>こまつな         | 570          | 18.9   | 14.0   |                                 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 1.2          |        |        |                                 |
| 5       | 木       | ぎゅうにゅう<br>ソフトフランスパン<br>ホワイトシチュー<br>やきそばふう<br>スパゲティ              | ソフトフランスパン<br>あぶら<br>がらスープ<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>スパゲッティ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく                          | にんじん たまねぎ<br>コーン こまつな<br>キャベツ もやし                  | 644          | 26.2   | 23.0   | おし歯予防デー<br>かみごたえの<br>ある献立       |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 2.9          |        |        |                                 |
| 6       | 金       | ぎゅうにゅう<br>(アルファかまい)<br>たきこみひじきごはん<br>とりにくとだいこんの<br>にも<br>サワーゼリー | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>でんぷん<br>サワーゼリー                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ひじき<br>あぶらあげ<br>かつおぶし<br>ぶたにく | ごぼう<br>にんじん<br>だいこん<br>こまつな                        | 593          | 20.3   | 17.2   | かみごたえの<br>ある献立                  |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 1.7          |        |        |                                 |
| 10      | 火       | ぎゅうにゅう (ごはん)<br>さんしょくどん<br>みそしる                                 | ごはん さとう<br>あぶら<br>じゃがいも                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご かつおぶし<br>みそ とうふ              | しょうが にんじん<br>えだまめ たまねぎ<br>こまつな                     | 609          | 22.7   | 18.9   |                                 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 1.7          |        |        |                                 |
| 11      | 水       | ぎゅうにゅう ごはん<br>マーボーどうふ<br>ワンタンスープ                                | ごはん ごまあぶら<br>さとう ワンタン<br>オイスターソース<br>でんぷん がらスープ      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ とうふ<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 キャベツ<br>もやし はねぎ     | 600          | 25.1   | 16.6   |                                 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 1.8          |        |        |                                 |
| 12      | 木       | ぎゅうにゅう<br>(コッペパン)<br>ハンバーグデミグラス<br>ソース おんやさい<br>イタリアンスープ        | コッペパン<br>あぶら<br>さとう<br>パンこ                           | ぎゅうにゅう<br>とうふハンバーグ<br>たまご<br>チーズ                | にんにく たまねぎ<br>にんじん コーン<br>キャベツ もやし                  | 553          | 26.8   | 19.4   |                                 |
|         |         |                                                                 |                                                      |                                                 |                                                    | 2.9          |        |        |                                 |

\*物資の都合により、献立を変更することがあります。

\*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)まで、お気軽にお声かけください。

学校教育目標：輝け！山王っ子 かしく やさしく たくましく 開校80周年

| 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>もとになる<br>(黄色のグループ)              | おも<br>主に体をつくる<br>もとになる<br>(赤のグループ)      | おも<br>主に体の調子を整<br>えるもとになる<br>(緑のグループ)              | エネルギー (kcal) |                            |  | び こう<br>備考 |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------------|--|------------|
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | たんぱく質 (g)    |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 脂質 (g)       |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 塩分 (g)       |                            |  |            |
| 13      | 金       | ぎゅうにゅう ごはん<br>とりにくのねぎソース<br>こまつなとウィンナの<br>ソテー                            | ごはん<br>さとう<br>あぶら                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ウィンナー                 | しょうが ながねぎ<br>にんじん こまつな<br>コーン                      | 582          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 24.0         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 17.9         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 1.5          |                            |  |            |
| 16      | 月       | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>ジャージャーめん<br>もやしのナムル                               | ホットラーメン あぶら<br>がらスープ さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>ごま      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ ベーコン               | にんにく しょうが<br>ながねぎ にんじん<br>たまねぎ コーン<br>こまつな もやし     | 592          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 24.3         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 17.8         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 2.2          |                            |  |            |
| 17      | 火       | ぎゅうにゅう ごはん<br>いかフライ とんじる                                                 | ごはん あぶら<br>こむぎこ<br>じゃがいも                          | ぎゅうにゅう いか<br>かつおぶし ぶたにく<br>みそ とうふ       | にんじん だいこん<br>ながねぎ                                  | 596          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 23.4         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 17.9         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 1.3          |                            |  |            |
| 18      | 水       | ぎゅうにゅう<br>さんさいおこわ<br>じゃがいものそばろに                                          | さんさいおこわ<br>あぶら<br>じゃがいも さとう                       | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ とりにく<br>ぶたにく            | にんじん さんさい<br>たまねぎ えだまめ                             | 567          | 新じゃがを<br>たくさん<br>使った献立     |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 23.3         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 21.4         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 2.3          |                            |  |            |
| 19      | 木       | ぎゅうにゅう<br>ロールパン プリン<br>タンドリーチキン<br>マカロニソテー                               | ロールパン<br>マーガリン<br>マカロニ<br>プリン                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ヨーグルト<br>ベーコン         | たまねぎ にんじん<br>ピーマン コーン<br>トマト                       | 680          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 27.7         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 25.1         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 1.9          |                            |  |            |
| 20      | 金       | ぎゅうにゅう (ごはん)<br>こうやどうふいり<br>ちゅうかどん<br>たまごいりコーン<br>スープ                    | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>でんぷん<br>がらスープ                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>こおりどうふ<br>とりにく<br>たまご | しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>きくらげ こまつな<br>もやし コーン はねぎ | 569          | 小田原産<br>きくらげを<br>使った献立     |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 23.0         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 15.4         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 1.6          |                            |  |            |
| 23      | 月       | ぎゅうにゅう<br>(ソフトめん)<br>かまぼこいりうどん<br>さばのうめみそやき                              | ソフトめん<br>さとう                                      | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし とりにく<br>かまぼこ さば みそ      | にんじん たまねぎ<br>しめじ ながねぎ<br>こまつな うめぼし                 | 622          | 梅干し・小田原<br>のかまぼこを<br>使った献立 |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 33.2         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 17.5         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 2.7          |                            |  |            |
| 24      | 火       | ぎゅうにゅう ごはん<br>チキンメンチカツ<br>すましじる                                          | ごはん<br>あぶら<br>じゃがいも                               | ぎゅうにゅう<br>メンチカツ<br>とりにく なるとうふ           | にんじん<br>こまつな                                       | 628          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 20.8         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 22.0         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 1.6          |                            |  |            |
| 25      | 水       | ぎゅうにゅう (ごはん)<br>ポークカレー<br>カラフルソテー                                        | ごはん じゃがいも<br>がらスープ<br>こむぎこ あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ウィンナー                 | にんにく にんじん<br>たまねぎ りんごソー<br>ス コーン キャベツ              | 699          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 19.6         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 25.2         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 2.0          |                            |  |            |
| 26      | 木       | ぎゅうにゅう<br>こめこロールパン<br>ラザニア<br>やさいスープ                                     | こめこロールパン<br>あぶら がらスープ<br>マーガリン こむぎこ<br>ワンタン じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ かつおぶし<br>ベーコン        | にんじん<br>たまねぎ<br>はねぎ                                | 688          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 29.0         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 31.2         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 2.9          |                            |  |            |
| 27      | 金       | ぎゅうにゅう ごはん<br>ぶたにくのはちみつ<br>やき<br>きりぼしだいこんの<br>にももの<br>キャベツともやしの<br>いためもの | ごはん<br>はちみつ<br>あぶら<br>さとう                         | ぎゅうにゅう ぶ<br>たにく<br>さつまあげ<br>こおりどうふ      | しょうが にんにく<br>にんじん<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ もやし          | 610          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 24.1         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 16.4         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 1.7          |                            |  |            |
| 30      | 月       | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>サンマーメン<br>やきシュウマイ                                 | ホットラーメン<br>ごまあぶら<br>がらスープ<br>さとう<br>でんぷん          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>しゅうまい                 | しょうが にんじん<br>もやし<br>キャベツ                           | 626          |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 29.4         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 18.9         |                            |  |            |
|         |         |                                                                          |                                                   |                                         |                                                    | 2.4          |                            |  |            |