

令和8年6月

# 給食だより

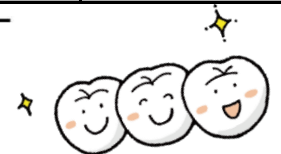
下府中小学校



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	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)	備考
						たんぱく質 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう ツナのいろどりどん(ごはん) ビーフンスープ	ごはん さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	しょうが にんじん コーン えだまめ しいたけ チンゲンサイ もやし	620 24.6 19.0 1.7	いろ 色あざやかなどんぶり
2	火	ぎゅうにゅう みそラーメン(ホットラーメン) 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 みそ はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ	632 25.6 22.4 2.2	はくち けんこうしゅうかん よく 歯と口の健康週間 よく かんで食べよう
3	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ つみれじる キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじのひもの さけボール しおこんぶ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ キャベツ コーン	588 23.3 19.3 1.9	かみかみメニュー 「あじのかりかり揚げ」
4	木	ぎゅうにゅう チーズパン とりにくのトマトバジルソース アスパラいりソテー キャロットゼリー	チーズパン あぶら さとう じゃがいも にんじんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト バジル にんじん キャベツ コーン グリーンアスパラ	592 29.5 23.7 2.7	トマトとバジルで洋風♪
5	金	ぎゅうにゅう ぶたにくのプルコギうどん(ごはん) こんさいのカミカミあげ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しらたき いら きりぼしだいこん ごぼう	632 21.2 20.3 0.7	かみかみメニュー 「根菜のカミカミ揚げ」
8	月	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい やきパオズ	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こおりどうふ パオパオ	しょうが にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ	596 25.4 17.5 1.6	やさしい ほうぼうさい 野菜たっぷり八宝菜
9	火	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん(ゆでめん) こまつなとあぶらあげのびたし	ゆでめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ながねぎ こまつな もやし	597 26.8 19.1 2.3	こまつな 小松菜にはカルシウムが 豊富
10	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとたまねぎのばいにくいため こんにやくのきんぴら ふりかけ(おかか)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おかかふりかけ	にんじん たまねぎ うめぼし いんげん ごぼう つきこんにやく	644 26.9 21.1 1.4	
11	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ぶたにくのアップルジンジャーソース カレーポトフ	こめこロールパン あぶら こめこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんごソース しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	621 29.5 28.4 2.6	カレー風味のポトフ
12	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ピリからたんたんチャーハン にくだんごとはるさめスープ	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく にくだんご	にんにく たけのこ しいたけ にんじん ながねぎ しょうが もやし はねぎ	607 24.2 23.2 3.0	にくつか から ひき肉使ったピリ辛チャー ハン
15	月	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが けんちんじる	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ	にんじん しらたき たまねぎ いんげん ごぼう だいこん こんにやく しいたけ はねぎ	600 21.1 17.5 1.5	
16	火	ぎゅうにゅう うめまるラーメン(ホットラーメン) たこてんのたこやきふう	ホットラーメン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると たこてん あおのり	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	565 28.4 15.6 2.2	うめつか 梅を使ったさっぱりラーメン
17	水	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん(ごはん) トックいりスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート みそ どうふ とりにく	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ ほしいたけ いら もやし はねぎ	649 25.1 19.8 1.2	

日	曜	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 どの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
18	木	ぎゅうにゅう くろパン かぼちゃコロッケ なつやさいらタウユ	くろパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃコロッケ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト	621	23.3	23.7	2.3	なつやさいら こんだて 夏野菜が詰まった献立
19	金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそづけやき こんさいじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく どうふ	しょうが にんにく ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	604	25.5	18.1	1.5	さかなはる さわら 魚に春で「鱈」 はる しゆん 春が旬です
22	月	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやきどん(ごはん) にらともやしのスープ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ とりにく どうふ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ にんにく もやし にら	637	27.4	22.0	1.8	すいぶんりよう にらの水分量は なんと約90%
23	火	ぎゅうにゅう カレーソース(ソフトめん) ウインナーソーテ	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいつ ミート ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ	653	25.9	24.3	1.9	
24	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ ごもくまめ あおなのごまいため	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ だいつ	しょうが にんにく こんにやく にんじん チンゲンサイ コーン	701	27.3	25.0	1.8	だいつ からだつく 大豆には体を作る たんぱく質が豊富
25	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ペンネのクリームに ポテトのコーンのいためもの	ソフトフランス あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいつ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな パセリ コーン	596	25.5	20.6	2.2	
26	金	ぎゅうにゅう キムタクごはん(ごはん) わかめスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ わかめ	にんじん はくさい はくさいキムチ つぼづけにら たまねぎ もやし	575	22.4	17.7	2.4	たくあんのはちごたえ キムチでご飯が進む
29	月	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき いなかじる カップdeヤクルト	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう さけ ちくわ どうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにやく きりぼしだいこん こまつな はねぎ	675	27.2	21.8	2.7	にゅうさんきん 乳酸菌で おなかの調子を整える
30	火	ぎゅうにゅう タンメン(ホットラーメン) あおのりポテト	ホットラーメン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あおのり	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ	602	24.7	20.9	2.2	やさしい 野菜たっぷりタンメン

## 6月4日~10日は歯と口の健康週間



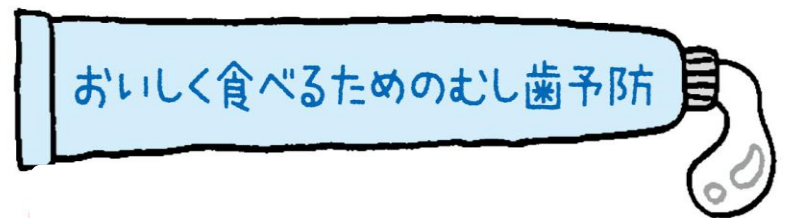
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？

この一週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

### 咀嚼の 大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識して  
ますか？噛むことは食物をかみ砕くだけでなく、  
体にうれしいことがいっぱいあります。

- 肥満予防
- 集中力・記憶力アップ
- 虫歯予防
- 食べ物の消化・吸収アップ



丈夫な歯で、しっかり噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯磨きやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。



### 給食ナビ

お子さんが通う学校  
給食の献立確認や、簡  
単なアレルギーチェッ  
クができるアプリです。



「<https://9navi.com/login>」