

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

曾我小学校

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 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)	エネルギー (kcal)								
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)						
						1	月	ぎゅうにゅう にくみそどん(ごはん) こうやどうふのもの	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 ふたにく みそとりにく こおりどうふ	しょうが にんじん たまねぎ いんげん こまつな	641	26.3	20.4
						2	火	ぎゅうにゅう チーズパン ハンバーグ コーンスープ キャベツソテー	チーズパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ	645	30.0	25.1
3	水	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	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 ふたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ しらたき もやし こまつな	597	21.6	16.0						
4	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやきおろしソース がけ いももちじる	ごはん さとう かたくりこ あぶら いももち	ぎゅうにゅう さば ふたにく	だいこん しょうが ごぼう にんじん こまつな	622	24.0	18.5						
5	金	ぎゅうにゅう サンマーメン(ホットラーメン) チキンチキンごぼう	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな ごぼう いんげん	680	28.2	23.0						
8	月	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん(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 トック	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ いら にんじん だいこん こまつな	630	26.0	19.0						
9	火	ぎゅうにゅう こめこロールパン ラザニア キャベツとウインナーのソテー	こめこロールパン あぶら バター こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう ふたにく レバーチップ チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	673	27.6	30.0						
10	水	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしおこうじやき きんぴらごぼう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく さつまあげ	にんじん ごぼう つきこんにやく いんげん	603	25.4	19.0						
11	木	ぎゅうにゅう ツナのいろどりどん(ごはん) みそしる りんごヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ とうふ みそ りんごヨーグルト	しょうが にんじん たまねぎ コーン いんげん キャベツ こまつな	619	21.4	18.0						
12	金	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん(ゆでめん) あげパオズ	ゆでめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく なると パオパオ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	628	27.0	20.0						
15	月	ぎゅうにゅう ひじきごはん(さくらめし) みそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ながねぎ こまつな	618	24.8	19.7						

ぶつし つごう こんだて へんこう ばあい
・物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

あ あぶら かいいていど しょう
・揚げ油は3回程度使用しています。

ちようき けつせき さい きゅうしょく いちじ ていし
・長期欠席される際は、給食を一時停止します。

たんいん もう て
・担任へお申し出ください。

せんげつ がっこう しゅうかく たま しょう
・先月より学校で収穫した玉ねぎを使用しています。

こんげつ おだわら しさん かながわけん さん
今月の小田原市産・神奈川県産

たまねぎ、こまつな、もやし、ひじき、はんぺん、
なると、さつまあげ

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 ちゅうし 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)		
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
16	火	ぎゅうにゅう くらパン マーマレードチキン ポトフ ゆでキャベツ	くらパン マーマレード あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	604	27.1	25.0
17	水	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース もずくのスープ サワーゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく もずく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん ながねぎ	606	22.7	18.4
18	木	ぎゅうにゅう カレーピラフ (アルファかまい) ABCスープ	ごはん バター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	609	21.1	19.3
19	金	ぎゅうにゅう タンタンメン (ホットラーメン) チキンナゲット	ホットラーメン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンナゲット	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ	623	27.9	22.2
22	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみソースがけ じざかなはんぺんいりとりみ じる	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく じざかなはんぺん	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな	629	22.2	21.3
23	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ポークチャップ バジルポテト はちみつ	ソフトフランス あぶら さとう じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ いんげん バジル	645	27.3	24.9
24	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき じゃがいものそぼろに	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら とりにく	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ いんげん	620	26.8	17.6
25	木	ぎゅうにゅう ごはん マーポーなす ピーフンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ピーファン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ながねぎ にんじん いんげん なす もやし はねぎ	623	20.2	20.1
26	金	ぎゅうにゅう カレーソース(ソフトめん) おんやさい イタリアンドレッシング	ソフトめん あぶら バター こむぎこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン	606	23.1	19.3
29	月	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキンふう 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 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	710	26.0	26.0
30	火	ぎゅうにゅう ピザトースト(しょくパン) ホワイトミネストローネ	しょくパン あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ ハム だっしふんにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん コーン パセリ	590	27.9	23.6

食中毒に注意しよう

栄養価については、中学年の値を掲載しています。

食中毒とは、①細菌やウイルスがついた食べ物を食べることで起こる病気のこと、おなかが痛くなったり、発熱したりする②年間を通して発生する③細菌やウイルスがついた食べ物でも味やにおいには変わらないことが多い、という特徴があります。

私たちの周りには目に見えない細菌がたくさんおり、注意しないと食中毒を起こしてしまいます。食事の手洗いはすぐに始められる一番の予防法です。

汚れが残りやすいのは、
指先、爪、指の間、親指の間、しわです。
手を洗う際に意識してみてください。

