

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



日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	1献立 - (kcal)			備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
2	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン にくだんご あますあんかけ	ホットラーメン あぶら がらスープ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそにくだんご	にんにく にんじん キャベツ もやし ながねぎ にら	610			
						27.8			
						20.3			
						2.4			
3	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ラザニア やさいのコンソメスープ	ソフトフランス あぶら がらスープ マーガリン こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	652			
						27.8			
						26.9			
						3.2			
4	水	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう だいこんとこうやどうふ のにもの	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし こんぶ こうやどうふ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん いんげん	667			
						24.1			
						22.6			
						1.5			
5	木	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん はるさめスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん がらスープ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ りんごソース にら キャベツ	606			
						22.8			
						17.4			
						1.8			
6	金	ぎゅうにゅう ごはん みそカツ つきこんにゃくのきんぴら	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが ごぼう にんじん つきこんにゃく こまつな コーン	688			
						26.1			
						21.7			
						1.5			
9	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん ちくわのいしがきあげ	ゆでめん さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな	611			
						26.4			
						19.8			
						2.7			
10	火	ぎゅうにゅう コッペパン チキンメンチカツ シェルマカロニのスープ	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう チキンメンチカツ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	597			
						22.6			
						25.7			
						2.1			
11	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき けんちんじる ゆでキャベツ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら とりにく かつおぶし とうふ	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん キャベツ	586			
						25.2			
						16.2			
						1.5			
12	木	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース きりぼしだいこんのナムル	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ピーマン きりぼしだいこん こまつな	595			
						23.7			
						17.5			
						1.8			
13	金	ぎゅうにゅう (しろおこわ) とりおこわ チゲじる グレープゼリー	しろおこわ あぶら さとう ごま ごまあぶら グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ごぼう にんじん つきこんにゃく はくさい もやし はくさいキムチ こまつな	573			
						22.4			
						18.2			
						2.8			
16	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうタンタンめん あげシュウマイ	ホットラーメン あぶら がらスープ でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	673			
						28.7			
						23.9			
						1.9			
17	火	ぎゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ツナのわふうスパゲッティ	ロールパン さとう でんぶん あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ こまつな	633			
						29.0			
						27.5			
						2.1			
18	水	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが あげだしとうふのそぼろ あんかけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あげだしとうふ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ しらたき しょうが	674			
						23.8			
						22.2			
						1.4			

日	曜	こんだてめい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	1献立 - (kcal)			備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
19	木	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	アルファかまい あぶら がらスープ ジャがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	607			
						22.5			
						20.5			
						2.5			
20	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみソースがけ はるさめとやさいの いためもの	ごはん あぶら でんぷん こまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく	しょうが ながねぎ にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	693			
						23.4			
						22.4			
						1.6			
23	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース こまつなとコーンの いためもの	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマト コーン こまつな	624			
						22.6			
						21.4			
						2.5			
24	火	ぎゅうにゅう こめこロールパン スパイシーチキン とうふとこまつなのスープ ゆでキャベツ	こめこロールパン あぶら でんぷん がらスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんにく にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	622			
						29.2			
						29.9			
						2.3			
25	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくどん もやしとこまつなの おかかいため ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく おかかふりかけ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ながねぎ しらたき もやし こまつな	621			
						23.8			
						17.3			
						1.4			
26	木	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ みそしる	ごはん あぶら でんぷん さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ	612			
						22.9			
						17.4			
						1.8			
27	金	ぎゅうにゅう (ごはん) だいずいりポークカレー キャベツとベーコンの ソテー	ごはん あぶら がらスープ ジャがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう だいず ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース ピーマン キャベツ	652			
						20.6			
						19.7			
						1.8			
30	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン コーンポテト	ホットラーメン あぶら がらスープ バター ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ベーコン	にんにく にんじん もやし めんま こまつな ながねぎ たまねぎ コーン	589			
						24.3			
						17.1			
						2.9			

こんげつのおだわらさん・かながわさん (よてい)

6月は食育月間です



たまねぎ こまつな
キャベツ だいこん あじ
ちくわ なると

なぜ6月が食育月間かというと、食育基本法が平成17年6月に制定されたことや、学校生活や社会生活などが少し落ち着き、取り組みやすい時期であるためです。

また毎月19日は「食育の日」です。ご家庭でも、ふだんの食生活をふりかえる機会にしていただけたいと思います。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



丁寧に歯を磨くことに加えて、よくかんで食べることも歯にとっては、大切なことです。食べ物をかむと唾液がでますが、かめばかむほど唾液の量は多くなります。唾液がよくでると、口の中が自然にきれいになり、むし歯や歯周病の予防にもなります。一口30回をめざして食べてほしいと思います。

給食では、この期間の献立にかみごたえのある昆布、つきこんにゃく、ごぼう、高野豆腐、ちくわなどを取り入れた献立をだします。一口何回かめるか数えてみましょう。