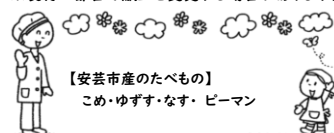


令和7年度			学校給食献立予定表				井ノ口・川北小学校			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	
6月は食育月間 ～食生活をふりかえろう～			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)				
日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	たんすいかぶつが多い	しぼろが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小食	
3 (火)		ニラそば ろどん	ツナとだいこんのサラダ すりみじる	こめ おおむぎ さとう		ぶたにく ツナ かつおぶし すりみ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しいたけ しらたき	579 kcal 26.5 g 25.8 g	
4 (水)		ごはん	やさしいたつぷりすきやきに もやしのすのもの あげだいのあまだれ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま あげあぶら	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しろねぎ しらたき もやし きゅうり ゆずす	658 kcal 26.5 g 30.1 g	
5 (木)		ごはん	しいらのごまそやき こうやどうふのふくめに こまつなのおかかえ	こめ さとう	ごま	しいら あいみそ こうやどうふ とりにく ちくわ ふしこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい	593 kcal 36.7 g 21.2 g	
6 (金)		ボークハヤ シライス	ゴマサラダ オレンジゼリー	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ アガー	トマト	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ みかんかじゅう みかん	649 kcal 22.2 g 25.5 g	
9 (月)		ごはん	にくじゃが こまつなごまあえ うめごまひじき	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しらたき はくさい うめ	667 kcal 23.9 g 28.9 g	
10 (火)		わかめ ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため きりぼしだいこんのあえもの りんご	こめ さとう	あぶら	あつあげ ぶたにく あいみそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ゆずす りんご	628 kcal 25.7 g 26.9 g	
11 (水)		ごはん	ささみのににくチップあげ コールスローサラダ こんさいスープ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あげあぶら あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ににく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	644 kcal 29.3 g 24.7 g	
12 (木)		ごはん	マーボーどうふ マカロニサラダ こなつ	こめ さとう かたくりこ マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが ににく しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ こなつ	684 kcal 26.2 g 32.9 g	
13 (金)		まめじゃ ごはん	ツナキャベツのボンズあえ ぶたじる 毎月15日は「じゃこの日」	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あげあぶら	だいず ツナ ぶたにく とうふ あいみそ	じゃこ ぎゅうにゅう	ねぎ	きゅうり キャベツ ゆずす だいこん こんにゃく	577 kcal 24.4 g 27.0 g	
16 (月)		ごはん	メヒカリのカレーあげ はくさいのゴまあえ とりだんごスープ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あげあぶら ごま	メヒカリ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい キャベツ しめじ	586 kcal 27.3 g 24.9 g	
17 (火)		ごはん	なすのスタミナのため はるさめのすのもの さつまいもに 毎月17日は「なすの日」	こめ さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	のおヨーグルト	ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ しめじ しょうが ににく キャベツ ゆずす	592 kcal 19.4 g 17.0 g	
18 (水)		カレーラ イス	きゅうりのピクルス フルーツヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ファイバーゼリー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが ににく たまねぎ きゅうり みかん 1/2 アップル もかん りんご	678 kcal 21.0 g 27.2 g	
19 (木)		ごはん	かつおのたたきふうからあげ わふうサラダ だいこんのみそしる 毎月19日は「食育の日」	こめ かたくりこ さとう	あげあぶら あぶら	かつお ツナ あぶらあげ あいみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ににく しょうが たまねぎ ゆずす きゅうり キャベツ もやし えのきたけ だいこん	664 kcal 33.4 g 27.1 g	
20 (金)		おやこど ん	こまつなとだいこんのサラダ トマト	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん ねぎ こまつな トマト	たまねぎ しいたけ だいこん	573 kcal 22.0 g 27.0 g	
23 (月)		ごはん	とりのてりやき ツナとやさしいごまきなこあえ きのこスープ	こめ さとう	ごま	とりにく ツナ きなこ ペーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい もやし えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ	574 kcal 27.7 g 27.0 g	
24 (火)		ごはん	ハムカツ ごしきあえ もずくスープ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あげあぶら ごま	ポロニアソーセージ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん みずな	もやし コーン キャベツ えのきたけ	646 kcal 19.7 g 36.4 g	
25 (水)		れいめん	かぼちゃのいために れいとうパイン	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	ハム ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	きゅうり もやし コーン パインアップル	630 kcal 25.5 g 22.3 g	
26 (木)		ごはん	ボークチャップ あおなのおかかあえ ぶどうゼリー	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう アガー	ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ もやし ぶどうジュース	653 kcal 25.3 g 29.2 g	
27 (金)		ごはん	さばのアングレーズ ゆずキャベツ さわにわん	こめ かたくりこ さとう パンこ	あげあぶら	さば とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが キャベツ ゆずす だいこん はくさい しいたけ	617 kcal 26.5 g 30.0 g	
30 (月)		ごはん	チャプチェ あおのりポテト わかめサラダ	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま あげあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのりコ わかめ	にんじん にら きいろピーマン	たまねぎ しいたけ ににく キャベツ きゅうり コーン ゆずす	675 kcal 18.6 g 29.6 g	

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。



★6月給食目標★

「よくかんで食べよう」
「衛生に気をつけて食事をしよう」



◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！
ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれた
おいしい給食を子どもたちに提供していきます。

【栄養量の基準】4年生
エネルギー 650kcal
たんぱく質 21～33g
脂質 14.4g～21.6g

