



こんだてひょう

令和7年6月 人間市立東金子小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
2	月	ごはん	しんじゃがのそぼろに ゆかりふりかけ みそしる		ごはん ジャがいも しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ しろみそ あかみそ あぶらあげ はなかつお	もやし たまねぎ こんにゃく だいこん にんじん ゆかり	555 22.3 299
3	火	ちゃんこ うどん	ようなしのコンポートケーキ わんぱくずもうおうえんこんだて		じごなうどん こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ あぶらあげ しろみそ	ラ・フランス きゃべつ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん	654 21.2 333
4	水	ポークハヤシ ライス	さっぱりきゃべつ		ごはん こむぎこ バター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム きゅうり セロリ にんにく	604 24.5 271
5	木	だいずいり ひじきごはん	きびなごのあげ さわにわん カミカミこんだて		こめ なたねあぶら べいりゅうぱく でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とりにく あかみそ しろみそ ひじき だいず あぶらあげ	ながねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう こんにゃく	568 24.9 335
6	金	ココア トースト	バジルペンネ かいそうサラダ		しょくパン オリーブゆ グラニューとう さとう なたねあぶら パター ペンネマカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ココア わかめ	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム コーン きゅうり セロリ にんにく	623 21.9 293
9	月	スタミナどん	はるさめスープ		ごはん はるさめ ごまあぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こまつな にんじん ながねぎ にら きりぼしだいこん ねしょうが にんにく	591 23.9 298
10	火	うめごはん	アジフライ とうがんのそぼろじる		なたねあぶら パンこ べいりゅうぱく こむぎこ しろごま でんぶん	ぎゅうにゅう あじ とりにく ちりめんじゃこ	とうがん ながねぎ にんじん うめぼし ねしょうが	622 28.3 370
11	水	もやし ラーメン	グリルポテト きゅうりのしょうゆづけ		ラーメン ジャがいも なたねあぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし きゅうり チンゲンサイ にんじん ねしょうが にんにく	571 22.7 270
12	木	コッペパン	チリコンカン フレンチサラダ		コッペパン ジャがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	きゃべつ たまねぎ トマト にんじん コーン きゅうり にんにく	522 24.8 303
13	金	ごぼうピラフ	やさいスープ		こめ ジャがいも べいりゅうぱく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	きゃべつ たまねぎ ごぼう コーン にんじん ねしょうが	510 21.1 260
16	月	ごもくごはん	ちくわのごまあげ みそしる		こめ べいりゅうぱく なたねあぶら こめこ こむぎこ さとう くろごま	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ こまつな にんじん ごぼう えのきたけ ほししいたけ	576 23.6 320
17	火	ジャンバラヤ	レタスイりやさいスープ		こめ ジャがいも べいりゅうぱく バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく チョリソー ベーコン	たまねぎ トマト レタス にんじん ピーマン セロリ にんにく	531 19.7 251
18	水	ごはん	なすとぶたにくのコチジャンいため しおあじナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす もやし たまねぎ こまつな チンゲンサイ にんじん にんにく ねしょうが	580 22.4 295
19	木	しょくパン	やきそば フルーツこくとうかんでん		ちゅうかめん しょくパン なたねあぶら くろざとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし パイナップル たまねぎ みかん おうとう はくとう にんじん こなかんでん	730 23.8 317
20	金	カレーライス	グリルやさい		ごはん ジャがいも こむぎこ パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ きゃべつ にんじん エリンギ コーン ねしょうが にんにく	685 24.7 272
23	月	みそそぼろ ごはん	こんにゃくのいりに もずくじる		ごはん さとう バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あかみそ もずく	こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ	579 27.4 282
24	火	★スヌイ ジュシー	とりにくのゆかりあげ みそしる		こめ なたねあぶら べいりゅうぱく でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう もずく とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ	たまねぎ きゃべつ にんじん えのきたけ ねしょうが ほししいたけ ゆかり	638 24.8 279
25	水	くろパン	ポークトマトシチュー ペンネのソテー		ジャがいも くろパン ペンネマカロニ こむぎこ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ サワークリーム	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく	593 26.8 288
26	木	なすなんばん うどん	きんときまめのあまに		じごなうどん さとう なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく あぶらあげ	こまつな たまねぎ なす ながねぎ にんじん	619 23.5 334
27	金	ツナピラフ	ウィンナーとやさいのスープ		こめ べいりゅうぱく アルファベットマカロニ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム にんにく	518 20.2 256
30	月	しんしょうがの たきこみごはん	とりてん みそしる		なたねあぶら こめ ジャがいも こむぎこ こめこ べいりゅうぱく さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	たまねぎ しらたき こまつな にんじん しんしょうが	604 24.0 339
給食回数		《21回》			平均栄養量			594 23.1 298

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ

6月 3日 わんぱく相撲応援献立

6月 5日 カミカミ献立