

令和7年 6月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal)
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)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
2	月	しおかぜごはん	とりにくとじゃがいものあますあん みそしる		せいはくまい もちきび しろごま さとう こめこ じゃがいも でんぶん なたねあぶら	やきちくわ きざみこんぶ ぎゅうにゅう とりにく みそ	えのきたけ たまねぎ こまつな	615 22.8 315
3	火	ココアトースト	バジルスパゲティ フレンチサラダ		しょくパン バター さとう なたねあぶら オリーブゆ スパゲティ	ココア ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく きゅうり きゃべつ にんじん コーン	593 21.6 290
4	水	だいすいり ひじきごはん	きびなごのカレーあげ さわにわん		せいはくまい もちごめ なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	ひじき とりにく だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ こまつな	604 27.0 349
5	木	ごはん	チーズタッカルビふうチキン ナムル ちゅうかスープ		ごはん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ぶたにく	ねしょうが にんにく もやし にんじん こまつな きくらげ ながねぎ たけのこ	611 29.4 375
6	金	ちゃんこうどん	きんときまめのあまに きゅうりのしょうゆづけ		じごなうどん さとう	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きんときまめ	にんじん ごぼう えのきたけ きゃべつ きゅうり	585 25.8 336
9	月	きなこパン	ジャーマンポテト マカロニスープ		コッパン ジャがいも バター なたねあぶら グラニューとう マカロニ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん	632 23.5 294
10	火	ごはん	なすとぶたにくのコチジャンいため じゃこのいりに しおあじナムル		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく ねしょうが なす たまねぎ さやいんげん もやし こまつな にんじん	612 25.9 429
11	水	こまつなピラフ	やさいスープ フルーツヨーグルト		せいはくまい バター なたねあぶら さとう じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン にんにく こまつな きゃべつ みかんかん りんごかん	585 20.7 344
12	木	もやしラーメン	アメリカンドック ミニトマト		ホットラーメン でんぶん ごまあぶら こむぎこ ホットケーキミックス なたねあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう フランクフルト	もやし にんじん ちんげんさい ねしょうが にんにく ミニトマト	647 25.9 279
13	金	カレーライス	やさいサラダごまふうみ		ごはん ジャがいも なたねあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう しろごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが もやし きゃべつ きゅうり	632 21.8 277
16	月	なすなんばん うどん	おちゃいりむしパン からしあえ		じごなうどん でんぶん なたねあぶら こむぎこ さとう バター	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご あまなっとう	にんじん たまねぎ ながねぎ なす せんちゃ こまつな もやし	651 23.0 380
17	火	スヌイシューシー	ささかまのかわりあげ みそしる		せいはくまい さとう なたねあぶら こむぎこ	もずく ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ささかまぼこ みそ	にんじん ほししいたけ ねしょうが たまねぎ こまつな かんぴょう	587 21.5 301
18	水	マーブルしょくパン	チリコンカン ぺんねのソテー		マーブルしょくパン じゃがいも なたねあぶら ペンネマカロニ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト にんにく にんじん あかピーマン ピーマン	644 28.1 298
19	木	ごはん	よだれどり きゃべつのそくせきづけ ワントンスープ		ごはん でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう しろごま ワントンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ながねぎ ねしょうが にんにく きゅうり きゃべつ こまつな もやし	646 24.8 306
20	金	ジャンバラヤ	レタスいりやさいスープ くだもの		せいはくまい むぎ なたねあぶら オリーブゆ バター ジャがいも	とりにく チョリソー ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ ピーマン セロリ トマト レタス にんじん	588 21.8 255
23	月	ツイストパン	ポークトマトシチュー かいそうサラダ		ツイストパン バター じゃがいも なたねあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム わかめ	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ コーン きゅうり	603 25.3 293
24	火	うめごはん	とりてん みそしる		せいはくまい もちごめ もちきび なたねあぶら しろごま こむぎこ こめこ	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく みそ	うめぼし こまつな たまねぎ えのきたけ	584 23.2 328
25	水	しるなし たんたんめん	フルーツこくとうかんでん		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん くらざとう	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが みかんかん おうとうかん パイナップル こなかんでん	664 27.7 301
26	木	しんしょうがの たきこみごはん	あじのからあげ みそしる		せいはくまい さとう なたねあぶら しろごま でんぶん こめこ じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ みそ	しんしょうが にんじん しらたき こまつな たまねぎ えのきたけ きゃべつ	589 25.0 359
27	金	スタミナどん	はるさめスープ さっぱりきゃべつ		ごはん ごまあぶら さとう しろごま はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	きりぼしだいこん にら ながねぎ にんにく にんじん こまつな ねしょうが きゃべつ	604 24.5 317
30	月	わかめとしらすの ごはん	ぶたにくのゆかりあげ とうがんのそぼろじる		せいはくまい むぎ なたねあぶら しろごま でんぶん こめこ	わかめ しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ゆかり とうがん にんじん ながねぎ ねしょうが	590 26.4 284
給食回数			《21回》		平均栄養量			613 24.0 320

※都合により献立を変更することがあります。