

令和7年 6月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校



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	わかめとしらすの ごはん	しん 新じゃがのそぼろ煮 にんじんしりしり		じゃがいも しろこま せいはくまい さとう べいりゅうばく なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ しらすぼし わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく	601 25.8 310
3火	新生姜の 炊き込みごはん	とり みそ汁		せいはくまい こめこ じゃがいも しろこま なたねあぶら さとう べいりゅうばく こむぎこ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ あかみそ しろみそ	しらたき きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ しんしょうが	605 23.7 335
4水	チーズパウダー トースト	バジルパンネ マセドアンサラダ		じゃがいも パン粉 オリーブ しよくパン バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン ベーコン エダムパウダー	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり にんじん セロリ にんにく	590 22.2 299
5木	【かみかみ献立】 大豆入り ひじきごはん	きびなごのから揚げ 沢煮あん みそ汁		せいはくまい なたねあぶら さとう べいりゅうばく でんぱん こめこ	ぎゅうにゅう きびなご とりにく ぶたにく だいたい あかみそ ひじき しろみそ あぶらあげ	ながねぎ にんじん えのきたけ こまつな こんにゃく ごぼう	604 26.8 344
【6月6日】は、6月分給食費引き落とし日です。5日までに残高のご確認をお願いします。							
6金	【わんぱく相撲応援献立】 ちゃんこうどん	お茶入り蒸しパン きゅうりのしょうゆ漬		じごうどん こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろみそ あかみそ あぶらあげ あまなつとう	きゅうり きゃべつ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん せんちゃ	606 22.5 343
9月	スヌイジュシー	鶏肉のゆかり揚げ みそ汁		せいはくまい なたねあぶら さとう べいりゅうばく でんぱん こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ もずく	たまねぎ こまつな にんじん ねしょうが かんぴょう ほししいたけ ゆかり	638 24.5 301
10火	黒糖食パン	ポークマトシチュー 海藻サラダ		じゃがいも バター ことうしよくパン こむぎこ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ サワークリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり にんにく	601 26.0 322
11水	もやしラーメン	グリルポテト 春雨のナムル		じゃがいも さとう おろし マヨネーズ はるさめ でんぱん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし こまつな ちんげんさい にんじん ねしょうが にんにく	604 22.9 301
12木	ごはん	よだれ鶏 ワンタンスープ キャベツと胡瓜の即席漬		ごはん かつおのか ごまあぶら しろこま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゃべつ きゅうり もやし こまつな ながねぎ ねしょうが にんにく	621 27.2 310
13金	ジャンバラヤ	イカのバジル揚げ レタス入り野菜スープ		せいはくまい こめこ じゃがいも オリーブ べいりゅうばく バター なたねあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう いか とりにく チョリソー カナディアンベーコン 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	623 27.2 255
16月	食パン (1年生はパンなし)	焼きそば フルーツ黒糖寒天		むしちゅうかめん しよくパン 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 たまねぎ みかんかん おとうかん パイナップル にんじん こなかてん	625 21.7 305
17火	みそそぼろごはん	セロリとこんにゃくのピリ辛煮 もずく汁		ごはん さとう バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とりにく かまぼこ あかみそ	こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ セロリ	608 27.8 284
18水	ごもごごはん	ちくわのごま揚げ みそ汁		せいはくまい さとう じゃがいも こむぎこ べいりゅうばく くらこま なたねあぶら こめこ	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 こおりどうふ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ	601 25.6 336
19木	なす南蛮うどん	金時豆の甘煮 磯の香和え		じごうどん さとう なたねあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう きんとさめ ぶたにく あぶらあげ きざみり	こまつな たまねぎ なす ながねぎ えのきたけ にんじん	601 24.4 370
20金	カレーライス	野菜サラダごま風味		ごはん じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら さとう ごまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねしょうが にんにく	617 21.6 276
23月	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 五目ビーフン 中華スープ		ごはん ビーフン さとう しろこま なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ	きゃべつ こまつな たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	622 27.3 319
24火	きな粉パン	ジャーマンポテト ウインナーと野菜のスープ		じゃがいも ジャーパン なたねあぶら グラニューとう バター	ぎゅうにゅう ウインナー きなこ ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん	639 22.4 293
25水	ごはん	ナスと豚肉のこちジャン炒め じゃこの炒り煮 塩味ナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	なす もやし たまねぎ こまつな さやいんげん にんじん にんにく ねしょうが	612 25.9 429
26木	ジャージャーメン	青菜と春雨のスープ		むしちゅうかめん ごまあぶら はるさめ さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく はつちようみそ	ながねぎ こまつな にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく たけのこ	608 29.0 317
27金	梅ごはん (ちりめん)	鯿の唐揚げ 冬瓜のそぼろ汁		せいはくまい こめこ なたねあぶら べいりゅうばく でんぱん しろこま	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	602 28.2 369
30月	スタミナ丼	さっぱりきゃべつ みそ汁		ごはん じゃがいも ごまあぶら しろこま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	きゃべつ たまねぎ きゅうり ながねぎ にら きりぼしだいこん にんにく	605 24.3 318
給食回数		《21回》		平均栄養量			611 24.6 321

※都合により献立を変更することがあります。