



# 6月 こんだて表(小学校)



令和7年度 浜川市東部学校給食共同調理場

| 日・曜日 | 主 食                    | の み 物          | おかず・その他                                                               | 体をつくるもとになる食品                                    |                       | 体の調子を整えるもとになる食品                   |                                                     | エネルギーのもとになる食品                              |                            | たんぱく質(たんぱく質(g))    |
|------|------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
|      |                        |                |                                                                       | たんぱく質                                           | 無機質                   | カロテン                              | ビタミン・食物繊維                                           | 炭水化物                                       | 脂質                         |                    |
| 2月   | 丸パン横切り                 | 牛乳             | ハンバーグトマトソース カラフルサラダ<br>豆乳コーンスープ                                       | ふたにく<br>とりにく<br>ベーコン<br>とうにゅう                   | 牛乳                    | トマト<br>にんじん                       | たまねぎ にんにく<br>きゅうり コーン<br>きゃべつ                       | パン さとう<br>じゃがいも<br>でんぶ                     | あぶら<br>ドレッシング              | 666<br>27.0<br>3.0 |
| 3火   | カレーうどん<br>(☆パックうどん)    | 牛乳             | ※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。<br>竹輪の磯辺揚げ 白滝のごま和え カレーうどんの汁               | ちくわ<br>ぶたにく<br>なると<br>あぶらあげ                     | 牛乳<br>あおのり            | こまつな<br>にんじん                      | きゃべつ しらたき<br>もやし たまねぎ<br>だいこん ねぎ                    | うどん<br>でんぶ<br>さとう<br>こめこ                   | あげあぶら<br>ごま<br>あぶら         | 625<br>23.0<br>3.5 |
| 4水   | ソフトフランス                | 牛乳             | チキンのオレンジソース ごぼうサラダ<br>ブラウンシチュー                                        | とりにく<br>ぶたにく                                    | 牛乳                    | にんじん<br>トマト                       | ごぼう きゃべつ<br>きゅうり コーン<br>にんにく たまねぎ<br>しめじ            | パン<br>マーメレード<br>でんぶ<br>じゃがいも<br>さとう<br>こめこ | ドレッシング<br>あぶら              | 643<br>26.5<br>3.0 |
| 5木   | ごはん                    | 牛乳             | いわしの梅煮 肉じゃが 高野豆腐のみそ汁                                                  | いわし<br>ぶたにく<br>とうふ<br>こうやとうふ                    | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな                      | うめ たまねぎ<br>しらたき だいこん<br>えのきだけ                       | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                        | あぶら                        | 658<br>28.3<br>2.2 |
| 6金   | ごはん                    | 牛乳             | 厚焼き卵(▲焼きさつま揚げ) チンジャオロース<br>トッポグスープ 青のり小魚                              | たまご<br>ぶたにく<br>とりにく<br>なると                      | 牛乳<br>かたくちいわし<br>あおのり | にんじん<br>ピーマン<br>にら                | しょうが にんにく<br>たまねぎ だいのこ<br>もやし だいこん<br>●しいたけ きゃべつ    | ごはん<br>さとう<br>でんぶ<br>トッポギ                  | あぶら<br>ごまあぶら               | 643<br>33.2<br>2.8 |
| 9月   | 黒パン                    | 牛乳             | いかメンチカツ(▲FM甘酢肉団子)<br>まめまめサラダ ミネストローネ                                  | いか<br>だいや<br>ベーコン                               | 牛乳                    | にんじん<br>トマト<br>こまつな               | きゃべつ えだまめ<br>コーン きゅうり<br>にんにく セロリ<br>たまねぎ<br>●ズッキーニ | パン パンこ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あげあぶら<br>ドレッシング            | 618<br>24.2<br>2.1 |
| 10火  | とふのこそぼろ丼<br>(ごはん)      | 牛乳             | とふのこそぼろ丼の具 田舎汁 ◆小玉すいか                                                 | ぶたにく<br>こうやとうふ<br>とうふ<br>あぶらあげ                  | 牛乳                    | にんじん                              | しょうが たまねぎ<br>えだまめ だいこん<br>しいたけ                      | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                        | あぶら                        | 603<br>23.5<br>1.7 |
| 11水  | ロールパン                  | 牛乳             | 鶏肉のマスタードソース コールスローサラダ<br>米粉のマカロニスープ                                   | とりにく<br>ウインナー                                   | 牛乳                    | にんじん<br>オグツガイ                     | きゃべつ きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>もやし                        | パン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>トッポギ                | マヨネーズ<br>(たまごぬき)<br>ドレッシング | 636<br>27.8<br>2.8 |
| 12木  | カレーライス<br>(麦ごはん)       | 牛乳             | かむかむ海藻サラダ<br>ズッキーニとチキンのカレー                                            | ツナ<br>とりにく                                      | 牛乳<br>わかめ<br>こんぶ      | にんじん                              | こんにゃく きゅうり<br>きゃべつ にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>●ズッキーニ      | むぎごはん<br>じゃがいも<br>でんぶ<br>こめこ               | ドレッシング<br>あぶら              | 656<br>22.3<br>2.5 |
| 13金  | ごはん                    | 牛乳             | 豆腐ハンバーグ和風のごソース<br>きりぼしだいこん いた に しゅうがに<br>切干大根の炒め煮 しぶかわ豚汁              | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>こうやとうふ | 牛乳                    | にんじん<br>にら                        | たまねぎ しめじ<br>えのきだけ<br>すりぼしだいこん<br>しらたき ほうろ<br>だいこん   | ごはん<br>さとう<br>でんぶ<br>じゃがいも                 | あぶら                        | 643<br>26.2<br>2.2 |
| 16月  | パーカーハウス                | 牛乳             | キャベツと大豆のソースメンチ 花野菜サラダ<br>ポトフ                                          | とりにく<br>だいや<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>ウインナー            | 牛乳                    | アマガリン<br>にんじん                     | きゃべつ<br>カリフラワー<br>たまねぎ もやし<br>しめじ                   | パン<br>さとう<br>じゃがいも                         | ドレッシング                     | 645<br>25.1<br>2.9 |
| 17火  | ごはん                    | 牛乳             | しおちゅうか<br>塩中華サラダ マーボー豆腐 青梅ゼリー                                         | ぶたにく<br>だいや<br>とうふ                              | 牛乳                    | こまつな<br>にんじん<br>にら                | もやし きゃべつ<br>コーン しょうが<br>にんにく だいのこ<br>ねぎ             | ごはん<br>さとう<br>でんぶ<br>あおうめざり                | ドレッシング<br>あぶら<br>ごまあぶら     | 617<br>25.4<br>2.1 |
| 18水  | 食パン                    | 牛乳<br>ミルク      | コンソメポテト ツナサンドの具<br>ミートボールのトマトスープ                                      | ツナ<br>ベーコン<br>とりにく<br>ぶたにく                      | 牛乳                    | にんじん<br>トマト<br>こまつな               | きゅうり きゃべつ<br>にんにく セロリ<br>たまねぎ<br>●ズッキーニ             | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>ミルク                  | マヨネーズ<br>(たまごぬき)           | 632<br>23.3<br>2.2 |
| 19木  | ごはん                    | 牛乳             | 長崎県の郷土料理「浦上そばろ」<br>あじ磯辺フライ(▲いわしの生妻煮)<br>浦上そばろ ぶるさと汁                   | あじ<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ             | 牛乳<br>あおさ             | にんじん                              | ごぼう もやし<br>こんにゃく<br>しいたけ たまねぎ<br>だいこん               | ごはん<br>パンこ<br>むぎこ<br>さとう<br>じゃがいも          | あげあぶら<br>あぶら               | 616<br>25.1<br>1.6 |
| 20金  | ガバオライス<br>(ごはん)        | 牛乳             | 世界の料理～タイ～「ガバオライス」<br>ガバオライスの具 春雨スープ ☆ヨーグルト                            | ぶたにく<br>とりにく<br>だいや<br>いか<br>たら とうふ             | 牛乳<br>ヨーグルト           | ピーマン<br>パプリカ<br>パセリ<br>にんじん<br>にら | にんにく たまねぎ<br>しめじ エリンギ<br>だいのこ もやし                   | ごはん<br>さとう<br>でんぶ<br>マロニー                  | ごまあぶら                      | 623<br>29.9<br>2.0 |
| 23月  | コッペパン                  | 牛乳             | 野菜コロッケソースかけ(▲FMコーングラタン)<br>ひよこ豆のサラダ 豆乳クラムチャウダー                        | だいや<br>ベーコン<br>あさり<br>とうにゅう                     | 牛乳                    | にんじん<br>かぼちゃ                      | たまねぎ えだまめ<br>きゃべつ きゅうり<br>コーン                       | パン<br>じゃがいも<br>むぎこ<br>パンこ<br>ひよこめ<br>でんぶ   | あげあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら     | 635<br>22.8<br>2.7 |
| 24火  | とんこつラーメン<br>(☆パックラーメン) | 牛乳             | ※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。<br>厚揚げのカレー焼き 棒々鶏サラダ<br>とんこつラーメンスープ       | あつあげ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>なると                     | 牛乳                    | にんじん<br>オグツガイ                     | きゃべつ きゅうり<br>もやし にんにく<br>たまねぎ コーン                   | ラーメン<br>さとう                                | ドレッシング<br>あぶら              | 606<br>25.5<br>4.1 |
| 25水  | ブランコッペ                 | 牛乳             | FMチキンナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)<br>ほうれん草のサラダ ポークビーンズ                         | とりにく<br>だいや<br>ぶたにく                             | 牛乳                    | オグツガイ<br>にんじん<br>トマト              | きゅうり きゃべつ<br>コーン にんにく<br>たまねぎ                       | パン こめこ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あげあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら     | 676<br>27.1<br>2.5 |
| 26木  | ごはん<br>のりふりかけ          | 牛乳             | さばの文化干し 豚肉と野菜の生妻煮<br>もやしと油あげのみそ汁                                      | かつおぶし<br>さば<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                    | 牛乳<br>のり              | にんじん                              | しょうが たまねぎ<br>こんにゃく もやし<br>えのきだけ                     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                        | あぶら                        | 657<br>26.1<br>2.9 |
| 27金  | ハヤシライス<br>(麦ごはん)       | ジョア<br>(ブルベリー) | 干切りポテトのサラダ ハヤシソース                                                     | ハム<br>ぶたにく                                      | ジョア                   | にんじん<br>トマト                       | きゅうり コーン<br>にんにく たまねぎ<br>しめじ                        | むぎごはん<br>じゃがいも<br>でんぶ<br>こめこ               | マヨネーズ<br>(たまごぬき)<br>あぶら    | 682<br>21.2<br>2.4 |
| 30月  | 小型ココアパン                | 牛乳             | 鶏肉のレモンバジルナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)<br>ペンのナポリタン(▲米粉マカロニのナポリタン)<br>野菜のあっさりスープ | とりにく<br>ベーコン                                    | 牛乳                    | バジル<br>にんじん<br>ピーマン<br>トマト        | レモン にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン ●ズッキーニ<br>きゃべつ   | パン<br>さとう<br>ペンネ<br>じゃがいも                  | あぶら                        | 622<br>27.9<br>3.0 |

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつきます。●は浜川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。