



6月 こんだて表 (小学校)



令和7年度 淡川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		総量(kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量(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	脂肪	
2月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 わかめスープ コーンシュマイ(2個)	ふたにく とうふ とりく	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ●たまねぎ ●ねぎ コーン	ごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	610 26.4 2.1
3火	食パン いちごジャム	牛乳	パンにジャムをぬってたべよう。 ハンバーグトマトソース コンソメスープ イタリアンサラダ	とりく ふたにく ふたにく ワインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ にんにく きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	633 25.1 3.0
4水	ごはん	牛乳	4日~10日は歯と口の健康週間です。 マスの塩焼き 高野豆腐のみそ汁 筑前煮 ☆歯と口の健康週間ゼリー	マス こうやどうふ とりく とりく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう にんにく だいにん だけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600 26.9 2.6
5木	ツイストパン	牛乳	いかメンチソースがけ ミネストローネ ツナサラダ	いか ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	601 25.5 3.2
6金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 福神漬け ◆小玉すいか	とりく	牛乳	にんじん	にんにく ●たまねぎ にんにく すいか だいにん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	635 18.2 2.8
9月	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2個) キムチスープ 春雨サラダ	とりく ふたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ はくさい ●ねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	601 21.6 2.1
10火	ブランコッパ	牛乳	ポテトエッグ(▲たこナゲット) ポトフ カラフルサラダ	たまご ワインナー	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	しめじ ●たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	615 23.6 2.7
11水	うどん ☆バックめん	牛乳	とり天 五目うどん汁 あさづけ	とりく ふたにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん	しいたけ ●ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん こむぎこ	あぶら	634 27.7 3.2
12木	背割りコッパパン	牛乳	パンにワインナーをはさんでたべよう。 ロングワインナーチリソースがけ 青豆のミルクスープ コーンサラダ	ワインナー ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく ●たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	623 24.2 3.3
13金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 もやしのみそ汁 肉じゃが	いわし あぶらあげ とうふ ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	えのき もやし ねぎ ●たまねぎ しらたき うめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600 24.9 2.6
16月	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ 豚汁 小松菜のごまあえ	あじ ふたにく とうふ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ごぼう だいにん にんにく ねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごま	600 24.6 2.1
17火	パンネのミート ソース	牛乳	いか団子スープ ガトーショコラ	ふたにく いか たら とうにゅう	牛乳	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく ●たまねぎ キャベツ	ごめこ パンネ じゃがいも	あぶら	628 26.0 2.9
18水	ラーメン ☆バックめん	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう(ごぼう) 小籠包(1、2年 1個 3年~2個) とんこつラーメンスープ ごぼうサラダ	ふたにく とりく ハム なると	牛乳	にんじん にら	●たまねぎ もやし ごぼう きゅうり キャベツ コーン	ちゅうかめ ん こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	641 21.5 3.9
19木	黒パン	牛乳	オムレットマトソース(▲野菜グラタン) コーンと玉葱のスープ グリーンサラダ	たまご ワインナー	牛乳	トマト にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	602 21.9 2.8
20金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ☆ヨーグルト	ふたにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく ●たまねぎ しめじ キャベツ グリーンピース コーン きゅうり	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	652 20.4 2.6
23月	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き こしね汁 ひじきの炒め煮	あかうお ふたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいにん ●しいたけ ねぎ にんにく	ごはん さとう さとう	あぶら	601 26.0 2.5
24火	パーカーハウス	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(チーズ) パンにコロケをはさんでたべよう。 野菜コロケソースがけ キャベツスープ チーズサラダ	ワインナー	ジョア チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	602 19.0 3.0
25水	ごはん	牛乳	今日は世界の料理 中国です 様餃子 回鍋肉 卵入り中華コーンスープ (▲中華コーンスープ)	ふたにく とりく たまご	牛乳	にんじん	●たまねぎ コーン しょうが にんにく だけのこ キャベツ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	654 25.0 2.3
26木	丸パン横切り	牛乳	パンにチキンをはさんでたべよう。 クリスピーチキン トマトスープ マカロニサラダ	とりく ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり コーン	パン こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	603 21.8 2.6
27金	ごはん	牛乳	豚丼の具 春雨スープ	ふたにく	牛乳	にら にんじん	しょうが ●たまねぎ ごぼう しらたき もやし キャベツ ねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	602 23.7 2.3
30月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース なめこ汁 キャベツのごま昆布あえ	とりく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいにん なめこ ねぎ きゅうり キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	601 21.3 2.6

※栄養価は八訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。

6月4日~10日は

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話してみてください。



歯と口の健康週間

▲はアレルギー対応食です。◆には配食用手袋がつかます。☆は業者配送です。

●は淡川産を使う予定です。太字の野菜はしぶせんです。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

携帯でこちらの二次元コードを読みとればすぐ見れます。



献立写真

しぶかわスマイルキッチン給食レシビ