



令和7年6月 学校給食予定献立表（小学校）

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
		★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう (き)	(き)	(あか)	(みどり)	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー(セルフ) あおのりポテト オニオンスープ	ごはん さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり ベーコン	たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ にんじん パセリ	667 23.2
3	火	ごはん ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) ◆こんぶサラダ マーボーどうふ	ごはん さとう こめこ あぶら でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム こんぶ みそ かつおぶし とうふ あかみそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく にら	668 27.4
4	水	ごはん ぎゅうにゅう そばうどん(セルフ) ◆ごまじゃこサラダ ★◆きりぼしだいこんのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ねぎ	635 28.5
5	木	パン ぎゅうにゅう てりやきミートボール ◆ごぼうのごまネーズ むぎのスープ	パン でんぱん さとう あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ さやいんげん ごぼう コーン にんじん チンゲンサイ キャベツ パセリ	679 25.3
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆あおさのこもちししゃもフライ(2こ) おかひじきのサラダ ◆おまめのミネストローネ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ ベーコン だいず いんげんまめ	おかひじき にんじん もやし たまねぎ トマト さやいんげん	662 26.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎソース ◆かみかみきんぴら とうふのみそしる ◆こくとうビーンズ	ごはん こめこ あぶら さとう ごまあぶら こくとう こむぎこ	ぎゅうにゅう さわら くわわかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	しろねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく こまつな にら にんじん たまねぎ えのきたけ	698 29.7
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのチリソース ★◆きりぼしだいこんのちゅうかサラダ はるさめスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ しろねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん コーン にら えのきたけ ねぎ	651 25.9
11	水	行事食【入梅】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめみそやき ★ツナポテサラダ すましじる	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ かまぼこ とうふ わかめ	うめ しそ たまねぎ コーン にんじん パセリ たけのこ ねぎ	691 26.9
12	木	ミニパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのガーリックやき ピーマンサラダ ミートスパゲティ	パン オリーブあぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく	にんにく バジル パセリ トマト あおピーマン キャベツ にんじん なす しめじ たまねぎ こまつな	683 29.2
13	金	カレーライス ぎゅうにゅう やきチキンウインナー(2ほん) ほうれんそうのソテー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが もやし コーン ほうれんそう	662 24.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー じゃがいものしろごまサラダ ちゅうかコーンスープ	ごはん でんぱん あぶら じゃがいも ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ベーコン	あおピーマン たけのこ にんにく しょうが きゅうり にんじん コーン もやし たまねぎ ねぎ	653 24.3
17	火	地産地消献立① ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう いわしのかばやきふ ◆ひねどりのポンずあえ たいしきそにくじゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	しょうが きゅうり もやし レモン にんじん たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん	699 27.4
18	水	ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ◆ごぼうチップス ぶたもやしスープ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん はくさいキムチ ごぼう もやし たまねぎ ほししいたけ にら しょうが	656 23.0
19	木	2025 万博記念 世界の料理【アメリカ】 パン ぎゅうにゅう スラッビージョー フレンチサラダ コーンとうにゅうチャウダー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず チキンハム とうにゅう	たまねぎ しめじ トマト レタス キャベツ ブロッコリー コーン あかパプリカ パセリ にんじん	659 25.4
20	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのピザチーズやき もやしとハムのごまあえ ポトフ	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ チーズ チキンハム ウインナー	たまねぎ あおピーマン にんにく もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー パセリ	654 30.0
23	月	ごはん ぎゅうにゅう とりてん ゴーヤチャンプルー ナスのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ゴーヤ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ なす	672 29.2
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ きのごソース アスパラサラダ けんちんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ポークハム とうふ	えのきたけ しめじ キャベツ アスパラガス ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	700 26.4
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまごろもやき ピリからささみあえ はつぼうさい	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう さば いか とりにく ぶたにく	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	661 31.3
26	木	パン ぎゅうにゅう ◆とりにくのカレーやき ビーフンのソテー トマトとたまごのスープ	パン マヨネーズ さとう ビーフン ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン たまご	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ あおピーマン トマト レタス たまねぎ チンゲンサイ	662 33.0
27	金	地産地消献立② ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ◆たいしきそからあげ わふうポテト そうめんじる いちじくゼリー	ごはん でんぱん こめこ ごま あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ しらすぼし かつおぶし とうふ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ いちじく	694 27.6
30	月	ごはん ぎゅうにゅう スタミナみそなっとう ★◆きりぼしだいこんのサラダ おうさまスープ	ごはん さとう ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく みそ ツナ ベーコン	しろねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ モロヘイア	664 25.6