



# 令和7年度6月 給食献立予定表

## 白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる				食品のグループ分け		エネルギーたんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
2月	にぎやかマーボー丼	米・片栗粉・じゃがいも	ごま油	豚ミンチ・厚揚げ・高野豆腐・大豆・赤味噌		にんじん・枝豆	たまねぎ・にんにく・しょうが	小 654 kcal
	ごま酢あえ	春雨		ハム・卵		にんじん・枝豆	きゅうり・もやし	中 828 kcal
	しゅうまい			しゅうまい				小 28.6 g
	牛乳				牛乳			中 35.5 g
3火	ごはん	米						小 605 kcal
	車えびコロツケ	コロツケ	油	えび				中 768 kcal
	梅おかかあえ			削り節			きゅうり・梅干し	小 22.6 g
	豆腐汁			豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ・しめじ	中 28.9 g
4水	ごはん	米						小 627 kcal
	ミートボールのハヤシライス			ミートボール		にんじん・枝豆	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	中 803 kcal
	海草サラダ		油	ツナ	海草	にんじん	キャベツ・きゅうり	小 20 g
	カクテルゼリー	ゼリー						中 24.3 g
5木	ごはん	米						小 608 kcal
	手作りふりかけ		ごま		わかめ・青のり		ゆかり	中 784 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも		鶏ミンチ・高野豆腐		にんじん・いんげん	糸こんにやく・たまねぎ	小 23.1 g
	かみかみあえ			さきいか		にんじん	切り干し大根・キャベツ・きゅうり	中 29.7 g
6金	ナン	ナン						小 595 kcal
	カレーチキン・添え野菜	片栗粉	油	鶏肉	チーズ	パセリ	キャベツ	中 785 kcal
	野菜スープ			ベーコン		パセリ	たまねぎ・キャベツ・コーン	小 23.7 g
	プリン				プリン			中 31.2 g
9月	肉みそおにぎり	米						小 622 kcal
	(ごはん・肉みそ・中のみハム・のり)			豚ミンチ・赤みそ・ハム	のり		にんにく	中 785 kcal
	にんじんしりしり		ごま・ごま油	ツナ		にんじん	コーン	小 23.7 g
	ちゅうらうみスープ			鶏肉・豆腐	もずく	にんじん・小松菜	たまねぎ	中 29.8 g
10火	チーズビビンバ	米	ごま	鶏ミンチ・赤みそ	チーズ	小松菜・にんじん	もやし・コーン	小 633 kcal
	わかめスープ			豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	中 783 kcal
	はちみつレモンゼリー	ゼリー						小 23.1 g
	牛乳				牛乳			中 28.1 g
11水	枝豆ゆかりごはん	米				枝豆	ゆかり	小 613 kcal
	ポンからチキン	片栗粉	油	鶏肉			レモン汁	中 781 kcal
	やかましいみそ汁	じゃがいも		豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	小 23.5 g
	牛乳				牛乳			中 28.7 g
12木	ごはん	米						小 641 kcal
	いわしの梅煮	砂糖		いわし			梅干し	中 814 kcal
	わかびーあえ				わかめ	ピーマン	もやし	小 28.3 g
	豆腐のカレーそぼろ煮			豆腐・鶏ミンチ・ちくわ		にんじん・えだまめ	たまねぎ・キャベツ・にんにく	中 34.9 g
13金	小黑糖パン	黒糖パン						小 622 kcal
	カレーうどん	うどん		鶏肉		にんじん・グリーンピース	しめじ・たまねぎ	中 777 kcal
	満点サラダ			大豆・ツナ	ひじき	にんじん	ごぼう・きゅうり・コーン	小 25.2 g
	オレンジ						オレンジ	中 31.1 g
16月	ごはん・韓国のに	米						小 594 kcal
	タットリタン	じゃがいも	ごま油	鶏肉		にんじん・にら	こんにやく・キムチ・たまねぎ	中 760 kcal
	ナムル		ごま	糸かまぼこ		にんじん	もやし・きゅうり	小 21.8 g
	ベビーブリン						ブリン	中 29.2 g

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	
17 火	ごはん	米						小 652 kcal
	チキン南蛮 (チキン・ゆで野菜・1食マヨネ)	片栗粉	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉		キャベツ・きゅうり		中 826 kcal
	ごまみそ汁		油					小 23.7 g
	牛乳		ごま	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん たまねぎ・ズッキーニ		中 29.2 g
18 水	ごはん	米						小 565 kcal
	わかめのジュージュ		ごま・油	削り節	しらす・わかめ			中 752 kcal
	とりのさっぱり煮	砂糖		鶏肉				小 25.9 g
	かきたま汁			卵・豆腐・かまぼこ		にんじん・小松菜 たまねぎ・えのき		中 32.3 g
19 木	チキンライス	チキンライス						小 609 kcal
	魚のピザ焼き			ほき	チーズ	にんじん・ピーマン たまねぎ		中 790 kcal
	豆乳コーンスープ			ベーコン	豆乳	にんじん・パセリ たまねぎ・コーン		小 25.3 g
	牛乳				牛乳			中 31.4 g
20 金	チーズバーガー (パン・ハンバーグ・チーズ)	パン		ハンバーグ	チーズ			小 630 kcal
	野菜スープ	じゃがいも		鶏肉		にんじん・いんげん キャベツ・たまねぎ		中 784 kcal
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						小 29.1 g
	牛乳				牛乳			中 34.4 g
23 月	麦ごはん	米・麦						小 608 kcal
	福神漬け					福神漬け		中 788 kcal
	手作りチキンカレー	小麦粉	マーガリン	鶏肉		トマト・にんじん・枝豆 たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご		小 21.8 g
	カラフルコールスロー		油・マヨネ			にんじん・赤ピーマン キャベツ・きゅうり・たまねぎ		中 28.1 g
24 火	わかめごはん	米			わかめ			小 605 kcal
	あじのきらきら南蛮		油	あじ		たまねぎ・きゅうり・糸寒天		中 842 kcal
	さつま汁	さつまいも		鶏肉・豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	こんにやく・ごぼう・だいこん	小 23.3 g
	牛乳				牛乳			中 32.1 g
25 水	ごはん・のりふりかけ	米			のり			小 603 kcal
	鶏のセサミ焼き		ごま	鶏肉		にんにく・しょうが		中 785 kcal
	コロコロサラダ		ノンエッグマヨネーズ	大豆・ツナ	チーズ		きゅうり	小 26.4 g
	豆乳みそ汁							中 32.2 g
26 木	ごはん	米						小 597 kcal
	魚のソースがらめ	片栗粉	油	ほき		しょうが		中 792 kcal
	ピーマンのじゃこ炒め		ごま	平天・削り節	しらす	ピーマン・にんじん	こんにやく	小 20.6 g
	かみなり汁	じゃがいも	ごま油	かまぼこ		こんにやく		中 29.3 g
27 金	小パン・ほんかんジャム	小パン・ジャム						小 659 kcal
	なすとひき肉のスパゲティ	スパゲティ		豚ミンチ・大豆ミート		にんじん・トマト・パセリ	なす・たまねぎ・にんにく	中 826 kcal
	枝豆とトマトのサラダ		油	ツナ		枝豆・トマト	きゅうり・もやし・コーン	小 26.7 g
	アップルシャーベット						アップルシャーベット	中 33.8 g
30 月	シシリアンライス (ごはん・豚肉・ゆで野菜・1食マヨネ)	米		豚肉		赤ピーマン・ミニトマト・パセリ	にんにく・たまねぎ・キャベツ・コーン	小 604 kcal
	ABC卵スープ	マカロニ		ハム・卵		にんじん・小松菜	しめじ・たまねぎ	中 781 kcal
	ラムネゼリー	ゼリー						小 22.6 g
	牛乳				牛乳			中 28 g

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー

《今月の給食の有無等》  
6日 小学校4年 給食なし

