

がつこんだてよていひょう
6月献立予定表

令和7年度 木江小学校



6月は「食育月間」、毎月19日は食育の日と定められています。身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
2月	しろごはん ぎゅうにゅう いりどり いそのかあえ とうふのみそしる	602kcal 26.3g 375mg	とりにく ひらてん とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	こめ さといも さとう
3火	ロールパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ かきたまスープ りんごゼリー	573 24.3 318	うしひきにく ぶたひきにく たまご カニかまぼこ	にんじん トマト こまつな	パン スパゲティ さとう
4水	えだまめとコーンのごはん ぎゅうにゅう チキチキごぼうじゃが ふのみそしる ミニフィッシュ	600 28.1 347	とりにく あぶらあげ こいわし	にんじん ねぎ えだまめ コーン ごぼう たまねぎ なましいたけ	こめ こむぎこ でんぷん さとう ふ
5木	しろごはん ぎゅうにゅう とうふのキムチいため カミカミサラダ わかめのすましじる	584 27.4 411	とうふ ぶたにく ロースハム かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ごまあぶら ごま
6金	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ ハムサラダ あおなのすましじる	576 24.6 435	チキンハム とうふ あぶらあげ ししゃも	トマト こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ	こめ むぎ こむぎこ さとう
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか いりたまごのすのもの しらたまだんごじる	620 24.9 411	いわし たまご あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ たまご しらたまもち
10火	しろごはん ぎゅうにゅう あっさにしめ シーフードサラダ たまねぎのみそしる	607 27.8 420	あつあげ ちくわ いか えび ほたて とうふ あぶらあげ	にんじん トマト ねぎ	こめ さとう なたねあぶら
11水	チリピザ ぎゅうにゅう とりにくとやさいのスープに ヨーグルトあえ	594 31.3 474	とりにく ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト	トマト にんじん レモン たまねぎ グリンピース みかん もも パインアップル バナナ レーズン	パン じゃがいも さとう
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとキャベツのみそいため もやしのナムル はるさめスープ	595 25.4 430	あつあげ ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま
13金	うめごはん ぎゅうにゅう こいわしのからあげ えだまめとだいこんのサラダ とんじる	636 27.2 373	かまぼこ ぶたにく あつあげ	にんじん にら うめぼし だいこん キャベツ ごぼう	こめ でんぷん さとう なたねあぶら
16月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとちくわのサラダ ココアプリン	681 25.3 361	とりにく ちくわ	にんじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ココア バター なたねあぶら
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンとポテトのオープンやき アーモンドあえ C スープ	663 24.0 306	とりにく ベーコン	こまつな にんじん トマト	こめ むぎ じゃがいも さとう
18水	ロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば とうふのスープ あじさいゼリー	559 25.4 317	ぶたにく ぎよふん とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし なましいたけ	パン ちゅうかめん てんカス ゼリー なたねあぶら
19木	しろごはん ぎゅうにゅう アジフライ ツナこんぶあえ ふのすましじる	626 31.1 334	アジ たまご ツナ とうふ かまぼこ	こまつな にんじん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう ふ ごまあぶら
20金	ほたるごはん ぎゅうにゅう いもに わかめのみそしる	561 24.9 377	だいず ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ	にんじん ねぎ コーン なましいたけ こんにゃく たまねぎ	こめ さといも なたねあぶら
24火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ひじきサラダ ワンタンスープ	617 27.5 380	とうふ ぶたにく ひじき	ねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ さとう でんぷん (ワンタン)
25水	しよくパン ぎゅうにゅう とうふハンバーグ そえやさい やさいスープ ヨーグルト	619 29.4 409	とうふ たまご うし・ぶたひきにく	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ パン パンこ じゃがいも
26木	ちゅうかまぜごはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ とうふとわかめのスープ	547 21.9 319	ぶたにく たまご とうふ	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう はるさめ ごまあぶら
27金	まめまめそぼろどん ぎゅうにゅう トマじゃこあえ じゃがいものみそしる れいとうみかん	569 23.1 321	だいず とりひきにく あぶらあげ	にんじん トマト ねぎ	こめ さとう じゃがいも なたねあぶら
30月	チキンライス ぎゅうにゅう スパゲティサラダ にくだんごのスープ	598 26.9 277	とりひきにく ぎよにくソーセージ (ミートボール)	にんじん ねぎ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり なましいたけ	こめ スパゲティ さとう バター なたねあぶら

おおさきかみじま きゅうしよく どういつ
大崎上島 給食 統一メニュー（保存食を使用した料理）

6月は、「こんぶ」です。6月19日（木）に、「ツナこんぶあえ」を提供します。（レシピは裏面）

