

令和7年  
6月



# 賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により、献立が変更になることがあります。	体の中での主な働き			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤の食品 血や肉・歯や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食品 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食品 熱や力になる (炭水化物)	
3火	○	ごはん とりにくのうまみそやき こんさいサラダ まめふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく にほし とうふ みそ	にんじん ごぼう れんこん きゃべつ えだまめ ねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら マヨネーズ ふ	550 kcal 26.8 g 18.1 g 2.0 g
4水	○	ごはん いかカツ きりほしだいこんのいりに あぶらあげとたまねぎのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いか さつまあげ にほし あぶらあげ みそ	にんじん きりほしだいこん いんげん ほししいたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	ごはん あぶら さとう	593 kcal 22.2 g 19.4 g 2.0 g
5木	○	こめこ せんたいみそパン ポークビーンズ コールスローサラダ ABCスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	にんじん トマト たまねぎ きゃべつ とうもろこし パセリ バナナ	こめこせんたいみそパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	646 kcal 27.4 g 24.8 g 2.0 g
6金	○	マーボーどん (むぎごはん) メンマときゅうりのあえもの いもけんぴパリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ にほし	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たら メンマ きゅうり もやし	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さつまいも	550 kcal 22.8 g 19.5 g 1.4 g
9月	○	ごはん かみかみごぼうバーグ ブロッコリーのツナサラダ わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ ブロッコリー きゃべつ ねぎ オレンジ	ごはん パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	575 kcal 23.5 g 20.2 g 1.6 g
10火	○	ごはん とりにくとだいずのごまがらめ きゃべつのいそかあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう だいず とりにく のり にほし あぶらあげ みそ	にんじん きゃべつ もやし だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	576 kcal 26.3 g 19.3 g 1.9 g
11水	○	ごはん さばのカレー-ふうみやき やさいのごまあえ けんちんじる すいか	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ	にんじん もやし ほうれんそう きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ すいか	ごはん さとう ごま さといも	586 kcal 27.0 g 18.5 g 1.9 g
12木	○	ひやし ジャージャーめん ささかまほこのみそチーズやき ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ささかまほこ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	うどん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ	598 kcal 30.0 g 24.1 g 2.9 g
13金	○	ビビンバどん (むぎごはん) 〔やきにく〕 〔ナムル〕 とりだんごスープ てつくりももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ チンゲンサイ もも	ごはん おしむぎ ごまあぶら さとう ごま	666 kcal 27.9 g 24.1 g 2.3 g
15日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 <b>第3日曜日は「家族団らんの食事の日」</b> 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
16月	○	ホイコーローどん はるさめサラダ こまつなとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム にほし とうふ	にんじん きゃべつ ビーマン もやし たけのこ きゅうり なめこ こまつな ねぎ バナナ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	596 kcal 25.7 g 16.5 g 2.4 g
17火	○	ごはん たらのみそマヨネーズやき ポパイサラダ えのきのたまごスープ	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし きゃべつ ほうれんそう えのきたけ ほししいたけ ねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ かたくりこ	561 kcal 27.3 g 19.3 g 1.8 g
18水	○	ごはん とりにくのねぎしおやき きゃべつのナムル こめこワタンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ もやし きゃべつ ほうれんそう メンマ たら とうもろこし オレンジ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら こめこワタン	559 kcal 26.0 g 17.3 g 1.8 g
19木	○	しょくパン いちごジャム きゃべつメンチカツ カラフルサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ブロッコリー パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ きゃべつ パセリ	しょくパン ジャム あぶら さとう じゃがいも	579 kcal 20.7 g 23.2 g 2.4 g
20金	○	むぎごはん なつやさいかレー まめまめサラダ フロースンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ たまねぎ トマト パプリカ きゃべつ えだまめ とうもろこし	ごはん おしむぎ あぶら	626 kcal 24.4 g 20.1 g 1.9 g
23月	○	わかめごはん ふくさやき きゃべつのうめあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく みそ わかめ	にんじん きくらげ えだまめ きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも	540 kcal 24.1 g 17.4 g 2.3 g
24火	○	ごはん ぶたにくのあまからいため ブロッコリーのちゅうかあえ にらたまじる てつくりみずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン きゃべつ ブロッコリー たら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	584 kcal 25.7 g 16.1 g 2.2 g
25水	○	コーンピラフ タンドリーチキン グリーンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゃべつ きゅうり パ セリ	ごはん あぶら バター さとう	582 kcal 25.9 g 21.9 g 2.2 g
26木	○	しおやきそば あげギョーザ(2こ) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん もやし きゃべつ ビーマン もも パイン みかん バナナ ナタデココ レモン	ちゅうかめん あぶら ゼリー さとう	593 kcal 23.7 g 20.0 g 2.4 g
27金	○	ごはん いわしのオレンジに こんにゃくのおかかに えのきととうふのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いわし とりにく かつおぶし にほし とうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん えのきたけ きゃべつ オレンジ	ごはん あぶら さとう	551 kcal 26.8 g 15.6 g 2.1 g
30月	○	ごはん ぶたにくのこうみやき はるさめのごもくいたため ちゅうかスープ てつくりぎゅうにゅうかんてん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	にんじん りんご ねぎ たら きゃべつ ビーマン きくらげ チンゲンサイ みかん	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら はるさめ さとう	654 kcal 28.4 g 23.0 g 2.1 g

<今月の地場産食材> ・きゃべつ ・ほうれん草 ・玉ねぎ(下旬) ・なめこ ・えのきたけ ・乾燥きくらげ ・手作りみそ

\*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g  
\*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。