

6月こんだてひょう

6月の給食月目標

ただ

L

せい

た

正しい姿勢で食べよう



2025年 6月 3日(火)

2025年 6月 4日(水)

2025年 6月 5日(木)

2025年 6月 6日(金)

2025年 6月 9日(月)

2025年 6月10日(火)

献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
【牛乳】 ぎゅうにゅう 牛乳　１本 (137Kcal)	【牛乳】 ぎゅうにゅう 牛乳　１本 (137Kcal)	【牛乳】 ぎゅうにゅう 牛乳　１本 (137Kcal)	【牛乳】 ぎゅうにゅう 牛乳　１本 (137Kcal)	【牛乳】 ぎゅうにゅう 牛乳　１本 (137Kcal)	【牛乳】 ぎゅうにゅう 牛乳　１本 (137Kcal)
【ごはん（健康米）】 けんこうまい 金賞健康米 (211/276/325Kcal)	【ごはん（健康米）】 けんこうまい 金賞健康米 (211/276/325Kcal)	【ごはん】 あじ 精白米 (211/276/325Kcal)	【コッペパン】 こっぺぱん コッペパン (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん】 く 精白米 (211/276/325Kcal)	【ソースやきそば】 もーす 焼きそば用中華めん 豚モモ肉 まめフランスミート キャベツ ニンジン 玉葱 もやし にら 菜種サラダ油 白ごしょう 清酒 濃厚ソース ウスターソース (261/342/402Kcal)
【鮭の香味だれがけ】 ちぎんかれーるう 銀さけ 清酒 食塩 青ねぎ りんごピューレ ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 水 (小6まで小113kcal/中学部から大151kcal)	【チキンカレーうどん】 ちぎんかれーるう 鶏モモ肉 しょうが ワイン風調味料 菜種サラダ油 カレー粉 玉葱 ソテーオニオン ニンジン メークイン 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダーシードパウダー 食塩 白ごしょう トマトピューレ ウスターソース とりからスープ 白いんげん豆ピューレ りんごピューレ 脱脂粉乳 (157/205/241Kcal)	【鰯のかぼす揚げ】 あじ とろあじ 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ かぼす果汁 上白糖 本みりん 1切（212Kcal） 【昆布炒め】 こんぶいた 切干大根 ニンジン ごま(いり) ごま油 塩こんぶ うすくちしょうゆ 本みりん 清酒 (22/29/34Kcal)	【フランクフルト】 ふらんくふると 酵母入りフランク トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 水 (小3まで1個101kcal/小4から2個202kcal) 【キャベツカレー炒め】 きゃべつかれーいた キャベツ 菜種サラダ油 食塩 白ごしょう 上白糖 カレー粉 (9/12/14Kcal)	【肉じゃが】 にくじゃが 和牛モモ肉 メークイン ニンジン 玉葱 しらたき 菜種サラダ油 清酒 こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん (148/194/228Kcal)	【かつお節（個包装）】 ぶし(こほうそう) かつおぶし 1袋（4Kcal） 【鶏と野菜のスープ】 とり やさい すーぷ 鶏モモ肉 ニンジン だいこん チンゲン菜 ぶなしめじ しょうが とりからスープ 本みりん うすくちしょうゆ 白ごしょう 食塩 かたくり粉 (57/75/88Kcal)
【貝だくさんのみそ汁】 かいだくさんのみそぢう 絹厚揚げ だいこん 冷凍さといも つきこんにゃく ニンジン チンゲン菜 かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 麦みそ (54/71/83Kcal)	【小松菜炒め】 こまつな 玉葱 ニンジン スイートコーン水煮 ショルダーベーコン 菜種サラダ油 食塩 白ごしょう こいくちしょうゆ 上白糖 (28/37/43Kcal)	【五目汁】 ごもくじる だいこん ニンジン 玉葱 だけのこ水煮 干し椎茸 つきこんにゃく うすあげ 青ねぎ しょうが かつお宗田節（だし用） こんぶ（だし用） 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (46/60/70Kcal)	【コーンクリームスープ】 こーんくりーむすーぷ ショルダーベーコン メークイン ニンジン 玉葱 マッシュルーム水煮 スイートコーン水煮 コーンペースト パセリチップ 菜種サラダ油 米粉パウダー 有塩バター 牛乳 とりからスープ 白ごしょう 食塩 脱脂粉乳 (94/123/145Kcal)	【寒天マヨサラダ】 かんてんまよさらだ びるびる寒天 ニンジン スイートコーン水煮 キャベツ もやし エッグケアマヨネーズ レモン果汁 上白糖 菜種サラダ油 食塩 白ごしょう ワイン風調味料 うすくちしょうゆ (49/64/75Kcal)	【味のり】 あじ 味のりのり 1袋（9Kcal）
【のり佃煮】 のりでんぢう 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん かつお昆布だし (16Kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュごまなし 1袋（24Kcal）		【やさしいゼリー】 やさしいゼリー 1個（42Kcal）		【麩のラスク】 ふ おつゆ麩 グラニュー糖 有塩バター (71/93/109Kcal)
(471/615/724Kcal)	(493/645/759Kcal)	(499/652/767Kcal)	(523/683/804Kcal)	(458/598/704Kcal)	(474/620/729kcal)

2025年 6月19日(木) 2025年 6月20日(金) 2025年 6月23日(月) 2025年 6月24日(火) 2025年 6月25日(水) 2025年 6月26日(木)

献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
(137Kcal)	(137Kcal)	(137Kcal)	(137Kcal)	(137Kcal)	(137Kcal)
【ごはん（健康米）】	【黒糖パン】	【ごはん】	【クリームスパゲティ】	【ごはん（健康米）】	【ごはん（健康米）】
金賞健康米	黒糖パン	精白米	カットスパゲティ	金賞健康米	金賞健康米
(211/276/325Kcal)	(小3まで小205kcal/小4から大308kcal)	(211/276/325Kcal)	鶏モモ肉	(211/276/325Kcal)	(211/276/325Kcal)
【白身魚のハニーソースがけ】	【ポークビーンズ】	【鶏のマーマレード焼き】	にんじん	【ハヤシライスルゥ】	【ハンバーグ】
白糸だら	蒸し大豆	鶏モモ肉	玉葱	和牛モモ肉	豚ひき肉
清酒	豚モモ肉	しょうが	チンゲン菜	にんにく	牛ひき肉
白こしょう	しょうが	にんにく	マッシュルーム水煮	ワイン風調味料	玉葱
かたくり粉	にんにく	白こしょう	にんにく	菜種サラダ油	にんじん
米粉パウダー	メークイン	清酒	菜種サラダ油	玉葱	豆乳クリーム
菜種白絞油	にんじん	こいくちしょうゆ	ワイン風調味料	にんじん	パン粉（中目）
はちみつ	玉葱	マーマレード	有塩バター	ソテーオニオン	まめプラスミート
マスタード（あらびき）	マッシュルーム水煮	りんご酢	米粉パウダー	マッシュルーム水煮	食塩
こいくちしょうゆ	バセリチップ	かたくり粉	水	白いんげん豆ピューレ	白こしょう
ワイン風調味料	白いんげん豆ピューレ	中ざら糖	生クリーム(乳脂肪)	トマトピューレ	ナツメクパウダー
かたくり粉	菜種サラダ油	(小3まで1個（107kcal）/小4から2個（214）	食塩	トマトケチャップ	マッシュルーム水煮
1切（135kcal）	トマトピューレ	【こふきいも】	白こしょう	りんごピューレ	濃厚ソース
【五目豆】	トマトケチャップ	メークイン	とりがらスープ	デミグラスソース	トマトケチャップ
蒸し大豆	ウスターソース	食塩	脱脂粉乳	とりがらスープ	デミグラスソース
にんじん	脱脂粉乳	(16/20/24kcal)	【コンソメスープ】	ウスターソース	上白糖
うすあげ	とりがらスープ	【レタススープ】	ショルダーベーコン	焙煎小麦粉	ワイン風調味料
つきこんにゃく	ワイン風調味料	【れたすすーぷ】	メークイン	有塩バター	(小3まで小1個（111kcal）/小4から大（222kcal）
芽ひじき	白こしょう	酵母入りウィンナー	にんじん	菜種サラダ油	【けちゃん汁】
ごま油	食塩	レタス	玉葱	脱脂粉乳	絹厚揚げ
清酒	上白糖	にんじん	エリンギ	食塩	冷凍さといも
本みりん	(131/171/201kcal)	マッシュルーム水煮	とりがらスープ	白こしょう	にんじん
上白糖	【マカロニサラダ】	とりがらスープ	食塩	(153/201/236kcal)	だいこん
こいくちしょうゆ	シェルマカロニ	食塩	白こしょう	【野菜ソテー】	ごぼう
かつお昆布だし	大豆の華	白こしょう	本みりん	ショルダーベーコン	つきこんにゃく
(38/50/59kcal)	にんじん	本みりん	うすくちしょうゆ	キャベツ	青ねぎ
【厚揚げのみそ汁】	スイートコーン水煮	うすくちしょうゆ	【コーンドーナツ】	にんじん	ごま油
絹厚揚げ	キャベツ	かたくり粉	絹ゴシとうふ	こまつな	かつお宗田節（だし用）
キャベツ	エッグケアマヨネーズ	(42/55/65kcal)	ホットケーキミックス	スィートコーン水煮	こんぶ（だし用）
にんじん	レモン果汁	【味けのり】	コーンペースト	オリーブ油	食塩
玉葱	上白糖	【あじ 味付けのり】	粉糖	食塩	うすくちしょうゆ
青ねぎ	菜種サラダ油	1個（9kcal）	菜種白絞油	白こしょう	本みりん
かつお宗田節（だし用）	食塩		(26/34/40kcal)	【ももゼリー】	(64/83/98kcal)
こんぶ（だし用）	白こしょう		【ももゼリー】	ももゼリー	【大豆ふりかけ】
麦みそ	ワイン風調味料		1個（140kcal）	1個（42kcal）	大豆の華
(58/76/89kcal)	(71/93/109kcal)				上千ちりめん
【さつまいもチップ】	【さつまいもチップ】				ごま(いり)
サツマイモチップ	サツマイモチップ				菜種サラダ油
1袋(22kcal)	1袋(22kcal)				清酒
					塩こんぶ
					本みりん
					上白糖
					こいくちしょうゆ
					(35kcal)
542/644/734kcal)	(506/654/766kcal)	(464/681/763kcal)	(533/640/728kcal)	(515/660/769kcal)	(458/723/806kcal)

献立名／材料／栄養量
ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本
(137Kcal)
めし 【どんどろけ飯（たきこみ）】
金賞健康米
木綿とうふ
ごぼう
にんじん
うすあげ
菜種サラダ油
本みりん
うすくちしょうゆ
清酒
食塩
(206/269/317kcal)
とり 【鶏てりやき】
鶏モモ肉
食塩
白こしょう
しょうが
清酒
こいくちしょうゆ
上白糖
本みりん
かたくり粉
(小3まで1個（101kcal）/小4から2小（202kcal）)
しる 【わかめのみそ汁】
乾燥わかめ
絹ごしとうふ
メークイン
にんじん
玉葱
かつお宗田節（だし用）
こんぶ（だし用）
麦みそ
(48/63/74kcal)
(437/641/719kcal)

献立名／材料／栄養量
【のむヨーグルト】
飲むヨーグルト 1本
(137Kcal)
【コッペパン】
コッペパン
(小3まで小184kcal/小4から大276kcal)
【さばの塩焼き(レモン)】
さば
レモン果汁
ワイン風調味料
食塩
(小3まで小6(179kcal)/中高(239kcal))
【星型ポテト】
北海道星型ポテト
菜種白絞油
(60/79/93kcal)
【レンズ豆のスープ】
レンズまめ(乾)
ショルダーベーコン
にんじん
玉葱
キャベツ
セロリー
しょうが
とりがらスープ
食塩
白こしょう
本みりん
ワイン風調味料
(49/64/75kcal)
世界の料理めぐり ～トルコ編～
＊バルック・エキメッキ
トルコの最大の都市イスタンブールの名物料理です。バケットに焼き立てのさば、レタス、生玉ねぎを挟んだシンプルな料理です。給食ではバケットにすると食べづらいので、柔らかめのパンにしています。各自で焼いたさばと玉ねぎをパンに挟んで食べてみて
(557/671/820kcal)

A diagram illustrating the transformation of a fish head into a bread roll. At the bottom, a fish head is shown with a red line indicating a cut. A blue arrow points upwards to a golden-brown bread roll at the top, representing the final product of the fermentation process.

A collection of seven different vegetables. At the top is a long, green cucumber with small bumps. Below it to the left is a single green bean. To the right of the bean is a pea in its pod. Below the bean are two cherry tomatoes hanging from a short stem. To the right of the tomatoes are two whole green olives. At the bottom left is a head of green lettuce with curly leaves. At the bottom right is a large green bell pepper.

