

6月こんだてひょう

6月の給食月目標

ただ し 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)

[illegible]

2025年 6月11日(水) 2025年 6月12日(木) 2025年 6月13日(金) 2025年 6月16日(月) 2025年 6月17日(火) 2025年 6月18日(水)

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）】	【食ぱん】	【ごはん（健康米）】	【ごはん（健康米）】	【ごはん（健康米）】	【ごはん（健康米）】
金賞健康米	食パン	精白米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
(211/276/325Kcal)	(小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	(211/276/325Kcal)	(211/276/325Kcal)	(211/276/325Kcal)	(211/276/325Kcal)
【豚肉丼のあん】	【鶏の塩麹焼き】	【さばの梅煮】	【豚みそ炒め】	【ひじき鶏そぼろ】	【中華丼のあん】
豚モモ肉	鶏モモ肉	さば	豚モモ肉	鶏ひき肉	豚モモ肉
しょうが	しょうが	しょうが	しょうが	まめプラスミート	しょうが
はちみつ	塩こうじ	白ねぎ	にんにく	しょうが	はくさい
こいくちしょうゆ	清酒	つぶれ梅しそ（梅干し）	キャベツ	芽ひじき	玉葱
菜種サラダ油	本みりん	中ざら糖	青ピーマン	清酒	だけのこ水煮
にんじん	(小3まで1個（104）/小4から2個（207）	清酒	にんじん	上白糖	にんじん
玉葱	【ごぼうの甘辛揚げ】	本みりん	干し椎茸	こいくちしょうゆ	赤ピーマン
もやし	ごぼう	こいくちしょうゆ	菜種サラダ油	本みりん	干し椎茸
にら	かたくり粉	こんぶ（だし用）	清酒	菜種サラダ油	むきえび
りんごピューレ	薄力粉（バイオレット）	1切（220kcal）	上白糖	(20/26/30kcal)	菜種サラダ油
にんにく	菜種白絞油	【じゃがいもみそ汁】	こいくちしょうゆ	【高野豆腐のミート焼き】	食塩
コチュジャン	上白糖	メイクイン	食塩	豚ひき肉	白こしょう
上白糖	こいくちしょうゆ	うすあげ	本みりん	まめプラスミート	清酒
食塩	ごま（いり）	にんじん	テンメンジャン	にんにく	とりがらスープ
白こしょう	(50/65/77kcal)	玉葱	ごま油	玉葱	うすくちしょうゆ
清酒	【コンソメスープ】	こまつな	かたくり粉	にんじん	本みりん
こいくちしょうゆ	酵母入りウィンナー	かつお宗田節（だし用）	(105/138/162k)	メイクイン	かたくり粉
ごま油	メークイン	こんぶ（だし用）	【豆腐のかきたま汁 ◎卵】	菜種サラダ油	ごま油
かたくり粉	にんじん	麦みそ	★たまご	ウイン風調味料	(114/149/175kcal)
(114/149/175kcal)	玉葱	(56/73/86kcal)	絹ごしとうふ	トマトケチャップ	【豆腐のスープ】
【中華スープ】	マッシュルーム水煮	【クリームヨーグルト】	玉葱	トマトピューレ	ショルダーベーコン
絹ごしとうふ	セロリー	クリームヨーグルト	ぶなしめじ	濃厚ソース	絹ごしとうふ
だいこん	とりがらスープ	1個（62kcal）	青ねぎ	高野豆腐	にんじん
にんじん	食塩		こんぶ（だし用）	牛乳	玉葱
玉葱	白こしょう		かつお宗田節（だし用）	白こしょう	乾燥わかめ
乾燥わかめ	本みりん		うすくちしょうゆ	食塩	とりがらスープ
とりがらスープ	うすくちしょうゆ		食塩	パン粉（中目）	うすくちしょうゆ
本みりん	(48/63/74kcal)		本みりん	プロセスチーズ	白こしょう
うすくちしょうゆ	【いちごジャム】		かたくり粉	(小3まで小（113）/小4から大（226）	食塩
白こしょう	いちごジャム低糖度		(53/70/82kcal)	【キャベツのみそ汁】	かたくり粉
食塩	1個（32kcal）		【味のり】	キャベツ	ごま油
かたくり粉			味付けのり	にんじん	(40/53/62kcal)
ごま油			1個（9kcal）	だいこん	【クレープ（いちご）】
(40/53/62kcal)				玉葱	フレンズクレープ（いちご）
【プリン（豆乳）】				うすあげ	1個（92kcal）
とろけるプリン（豆乳）				かつお宗田節（だし用）	
1袋（77kcal）				こんぶ（だし用）	
				麦みそ	
				(47/61/72kcal)	
(497/650/765kcal)	(515/673/792kcal)	(532/696/819kcal)	(458/598/704kcal)	(506/662/779kcal)	(506/662/779kcal)

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	マッシュルーム水煮	食塩	冷凍さといも
本みりん	(131/171/201kcal)	玉葱	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】	マッシュルーム水煮	食塩	(153/201/236kcal)	だいこん
こいくちしょうゆ	シェルマカロニ	とりがらスープ	白こしょう	【野菜ソテー】	ごぼう
かつお昆布だし	大豆の華	食塩	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	白こしょう	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	本みりん	(36/47/55kcal)	にんじん	ごま油
絹厚揚げ	キャベツ	うすくちしょうゆ	【コーンドーナツ】	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	かたくり粉	絹ゴシとうふ	スイートコーン水煮	こんぶ（だし用）
にんじん	レモン果汁	(42/55/65kcal)	ホットケーキミックス	オリーブ油	食塩
玉葱	上白糖	【味けのり】	コーンペースト	食塩	うすくちしょうゆ
青ねぎ	菜種サラダ油	味付けのり	粉糖	白こしょう	本みりん
かつお宗田節（だし用）	食塩	1個（9kcal）	菜種白絞油	(26/34/40kcal)	(64/83/98kcal)
こんぶ（だし用）	白こしょう			【ももゼリー】	【大豆ふりかけ】
麦みそ	ワイン風調味料		1個（140kcal）	ももゼリー	大豆の華
(58/76/89kcal)	(71/93/109kcal)			1個（42kcal）	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)				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)

[illegible]

日本の郷土料理

～鳥取県編～

《とんころけ飯》

炒めた豆腐と野菜などを入れた炊き込みご飯です。

「とんころけ」とは方言で「雷」のことで、豆腐を炒めるときの音が雷のように聞こえることから、この名前がつけました。



[illegible]

世界の料理めぐり

～トルコ編～

《パルック
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、シタス、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ください！

