

令和7年6月 予定献立表

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						えいりょう				
		ちやくやほねになる		からだのちやしをととのえる		エネルギーになる		その他の調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
2月	ごはん					こめ			446	19.9	1.6	
	牛乳		牛乳									
	ハンバーグおろしソース	とりにく	ぶたにく		たまねぎ だいこん	でんぷん パンこ		ほん酢(りんご) 醤油	621	25.5	1.9	
	ごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油 酢				
さわにわん	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	こんにゃく ほししいたけ			かつおだし 酒	775	30.8	2.3	
								醤油 塩				
3月	キムタクごはん (むぎごはん・ キムタクごはんのぐ)	ぶたにく	こんぶ	にら にんじん	はくさい ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ だいこん	こめ むぎ	砂糖 もちこ	ごま油	醤油 唐辛子 塩	437	17.6	1.8
	牛乳		牛乳									
	はるさめサラダ	ハム たまご		こまつな	キャベツ もやし きゅうり	でんぷん 砂糖	ごま ごま油	醤油 りんご酢	637	24.6	2.4	
	チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ えのきだけ たけのこ しょうが	でんぷん		醤油 塩 こしょう 中華だし	807	30.4	3.0	
4月	ごはん					こめ			460	17.6	1.5	
	牛乳		牛乳									
	タコメンチカツ	たら たこ だいす	あおさ		キャベツ しょうが	でんぷん こむぎこ パンこ(こむぎ)	大豆油	塩	644	23.3	1.8	
	ごもくぎんぴら	あぶらあげ	虫菌予防デー かみかみ給食	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	砂糖	ごま油 ごま	醤油 みりん 唐辛子 かつおだし				
もやしのごまみそしる	ぶたにく みそ		こまつな にんじん	もやし キャベツ		ごま	かつおだし					
レモンゼリー				ナタデココ レモン	砂糖 でんぷん			804	28.5	2.3		
5月	くろパン		だっしふん乳			こむぎこ 砂糖 黒砂糖	マーガリン	塩	430	19.4	2.0	
	牛乳		牛乳									
	オムレツ	たまご				でんぷん	油	塩 酢				
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	とうにゅう バター	塩 こしょう	605	26.4	2.7	
シーフードとズッキーニ のトマトスープ	エビ イカ とりにく		トマト ほうれんそう	ズッキーニ キャベツ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	759	32.7	3.2		
6月	とりなんばんうどん (ソフトメン・ とりなんばんうどんじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ			塩	525	22.2	1.8	
	牛乳		牛乳					醤油 塩 みりん かつおだし 唐辛子				
	かきあげ			にんじん ビーマン	たまねぎ ごぼう えだまめ	でんぷんこ (小麦)	大豆油		625	25.8	2.2	
ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト						809	32.1	2.9		
9月	ごはん					こめ			440	19.9	1.8	
	牛乳		牛乳									
	なっとう	だいす						たれ (小麦・大豆) からし(りんご)	626	26.3	2.2	
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油	酒 醤油 豆板醤(大豆) 甜麺醤(大豆・ごま)				
かぶのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	かぶ はくさい	じゃがいも		かつおだし	777	31.3	2.7		
10月	ごはん					こめ			455	20.0	1.5	
	牛乳		牛乳									
	かつおぶしかけ	かつおぶし	のり		まっちゃん	でんぷん		塩				
	きびなごサクサクあげ	きびなご みそ				こむぎこ でんぷん	大豆油	醤油 みりん 塩	642	26.7	1.7	
こまつなのナムル			こまつな にんじん	もやし にんにく キャベツ		ごま ごま油	醤油					
はっほうさい	ぶたにく エビ イカ あつあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ	でんぷん	油	醤油 塩 こしょう 酒 中華だし	832	33.5	2.2		
11月	ごはん	梅雨入り給食				こめ			513	24.9	1.9	
	牛乳		牛乳									
	いわしのうめ	いわし かつおぶし	こんぶ		うめ	砂糖 でんぷん		醤油 みりん	650	28.7	2.2	
	ごますあえ	だいす		こまつな にんじん	もやし しめじ	砂糖	ごま	醤油 酢				
とんじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		かつおだし	822	35.4	2.8		
12月	こめこパン		だっしふん乳			こむぎこ こめこ 砂糖	マーガリン	塩	454	20.9	2.0	
	牛乳		牛乳									
	マカロニグラタン	ワインナー	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こめこ	バター	コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう 塩	598	27.6	2.5	
	えだまめサラダ			こまつな パプリカ	えだまめ キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	醤油 りんご酢				
ミネストローネ	とりにく ひよこまめ いんげんまめ		トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 (小麦・鶏・大豆) ケチャップ こしょう	762	34.9	3.2		
13月	ハヤシライス (ごはん・ ハヤシルー)	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	油	ハヤシルー (小麦・乳・大豆・鶏・豚) カレールー(小麦・大豆) ワイン	572	15.5	1.7	
	牛乳		牛乳									
	はっこう乳		はっこう乳			砂糖			719	19.2	2.1	
	ブロッコリーサラダ	さはら小学校考案給食		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング (大豆)					
ボンデードーナツ	たまご ココア だいす	粉乳			こむぎこ 砂糖 でんぷん	油		909	24.6	2.7		
16月	ごはん					こめ			457	20.5	1.4	
	牛乳		牛乳									
	イカのチリソース	イカ			にんにく しょうが ねぎ	でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油	醤油 酒 ケチャップ 豆板醤(大豆) 中華だし	653	26.4	1.7	
	ツナマヨサラダ	まぐろ		にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	りんご酢 こしょう				
ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが	ワンタン	油	塩 こしょう 醤油 中華だし	827	32.4	2.2		

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						えいようりょう				
		ちやくやほねになる		からだのちやしをととのえる		エネルギーになる		その他の調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質					
17 火	ごはん					こめ			477	18.9	1.2	
	牛乳		牛乳									
	さばのてりやき カリカリづけ	さば		にんじん	きゅうり だいこん かぶ		砂糖 でんぷん		醤油 みりん 酒	655	24.5	1.5
18 水	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく しょうが しらたき グリーンピース		じゃがいも 砂糖	油	醤油 みりん かつおだし	824	29.9	2.0
	わかめごはん		わかめ			こめ		塩	449	22.3	2.2	
	牛乳		牛乳									
19 木	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが		でんぷん	大豆油	醤油 酒	640	28.1	2.8
	ちゅうかサラダ	ハム		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		でんぷん 砂糖	ごま油	りんご酢 醤油 辛子	809	34.5	3.3
	とうにゅうみそしる	とりにく みそ とうにゅう あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう		じゃがいも でんぷん		かつおだし			
20 金	はちみつパン		だっしふん乳				こむぎこ 砂糖 はちみつ	マーガリン	塩	412	15.5	1.2
	牛乳		牛乳									
	ごぼうカレーサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ			ごま ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	カレー粉 醤油	602	22.5	1.7
21 土	フェイスジョアータ	ふだにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ		じゃがいも	油	コンソメ (小麦・鶏・大豆) こしょう ソース ケチャップ ワイン	763	28.0	2.2
	きりぼしだいこんいり ビビンバ (むぎごはん・ ビビンバの)	ふだにく			きりぼしだいこん しょうが にんにく		こめ むぎ 砂糖	ごま油	酒 醤油	493	20.0	1.5
	牛乳		牛乳									
22 日	ナムル			こまつな にんじん とうみょう	もやし にんにく		砂糖	ごま ごま油	醤油	642	24.4	1.8
	わかめとたまごのスープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ		でんぷん		塩 こしょう 中華だし	814	30.1	2.3
	ごはん		牛乳			こめ				411	15.8	1.2
23 月	やきぎょうざ	ふだにく とりにく だいす		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		こむぎこ でんぷん 砂糖		醤油 こしょう	630	23.1	1.6
	ピリカラサラダ			チンゲンサイ にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく			ごま油	醤油 酢 唐辛子	784	28.1	2.0
	にくどうふ	ふだにく とうふ		にんじん	はくさい ねぎ えのきだけ しらたき		砂糖 でんぷん	油	醤油 みりん			
24 火	ポークカレーライス (むぎごはん・ ポークカレー)	ふだにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース		こめ むぎ じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・豚・大豆・りんご)	478	15.1	1.5
	牛乳		牛乳							682	21.3	2.0
	かいそうサラダ	まぐろ	わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング (小麦・大豆)		859	26	2.5
25 水	メロン				メロン							
	ごはん		牛乳			こめ			塩	445	20.6	1.6
	牛乳		牛乳									
26 木	ますのみそネーズやき	ます みそ			たまねぎ しめじ			ノンエッグ マヨネーズ(大豆)		632	26.2	2.0
	いろどりやさいの うめのかあえ	かつおぶし		こまつな パプリカ 黄ピーマン	キャベツ うめ しそ		砂糖	ごま 油	醤油 酢	798	32.0	2.6
	しんじゃがいもの みそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも		かつおだし			
27 金	マヒマヒバーガー (まるパン・ マヒマヒフライ・ ノンエッグタルタルソース)	シイラ	だっしふん乳				こむぎこ 砂糖 パンこ こめこ こむぎこ	マーガリン 大豆油	塩 塩 こしょう	452	17.5	2.0
	牛乳		牛乳					ノンエッグタルタルソース (大豆)		611	23.7	2.7
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング				
28 土	ひじきスープ	とりにく	ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう (小麦・鶏・大豆)	754	29.2	3.3
	ごはん		牛乳			こめ				400	25.6	1.5
	牛乳		牛乳									
29 日	とりにくのてりやき	とりにく					砂糖	ごま	醤油 酒 みりん	576	31.7	1.9
	こまつなサラダ			こまつな にんじん	もやし キャベツ にんにく		砂糖	ごま ごま油	醤油	742	36.4	2.4
	どさんこじる	とりにく とうふ みそ		にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ		じゃがいも	とうにゅうパ ター	かつおだし			
30 月	ひじきごはん (ごはん・ ひじきごはんのく)	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく		こめ 砂糖	油	しょうゆ みりん かつおだし	431	17.9	1.6
	牛乳		牛乳									
	あつやきたまご	たまご					砂糖 でんぷん	油	醤油 みりん 酢 かつおだし	609	23.9	1.9
31 火	なめことうふの みそしる	とうふ みそ		こまつな にんじん	なめこ だいこん ねぎ				かつおだし	763	29.1	2.5

※ 食材の都合により、献立の内容を変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 魚には「骨」がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。
 ※ 太字は大子町産です。
 ※ えいようりょう欄の上段は園児、中段は小学生(中学年)、下段は中学生です。
 ※ 食物アレルギーなどの対応ができるよう、料理ごとの材料を記載しています。

また調味料・ドレッシングに含まれるアレルギー物質(特定原材料等28品目)については、食品名に下線をつけ()内に明記しています。

栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	
							A	B1	B2	C			
							μg	mg	mg	mg			
幼稚園	平均量	458	19.4	14.9	277	68	3.0	199	0.46	0.42	30	1.6	4.9
	基準量	490	15~25	10~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	平均量	633	25.2	19.3	371	89	3.8	259	0.66	0.58	36	2.1	6.2
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	3.5	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	798	31.0	22.7	415	111	4.6	314	0.86	0.65	45	2.6	8.1
	基準量	830	27~42	8~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上

朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう!