

令和7年度

6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の4~10日は「**歯と口の健康習慣**」があります。かみかみメニューを多く取り入れました。

太字になっている献立を、とくによく噛んで食べてみましょう。

6月の給食目標

よくかんでたべよう



めじるし
わたしが目印！

東曾野木小学校

日 (曜)	こんだて	からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
		たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	ししつ	ビタミン				
2 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	609 kcal
	たまごいりちゅうかふう コンスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん チンゲン サイ	ホールコーン クリー ムコーン たまねぎ	しお しょうゆ こしよ う がらスープ にぼし	たんぱく質	22.4 g
	ポークシューマイ	ぶたにく		パンこ でんぷん さとう こむぎこ			たまねぎ しょうが	しお こうほエキス ポークエキス	脂質	19.0 g
	チャブチェ	ぶたにく		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり	さけ がらスープ しょ うゆ しお とうがらし	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3 日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	610 kcal
	しんじゃがのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ	にぼし	たんぱく質	22.9 g
	こいわしのてんぷら		かたくちいわし	こむぎこ でんぷん	あげあぶら あぶら			しお ペーキングパウ ダー	脂質	23.0 g
	ひじきのいために	たら うちまめ	ひじき	さとう でんぷん	あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう しらたき	みりん しお しょうゆ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
4 日 (水)	マーボーどん	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はちようみそ		こめ さとう でん ぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく	しょうゆ トウバンジャ ン がらスープ さけ かきあぶら	エネルギー	605 kcal
	ちゅうかサラダ	ハム		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す しお	たんぱく質	28.9 g
	かんそうこざかな		かたくちいわし	さとう				しお	脂質	20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.4 g
5 日 (木)	5～6日：6年生修学旅行								エネルギー	608 kcal
	ごはん			こめ						
	わかめとあさりのスープ	あさり とうふ	わかめ			こまつな	ねぎ もやし えのき たけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	24.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		でんぷん じゃがい も さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいん げん	しいたけ こんにゃく	しょうゆ カレーこ	脂質	19.1 g
6 日 (金)	アップルシャーベット			さとう			りんご		食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	628 kcal
	とんじる	なまあげ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん ね ぎ つきこんにゃく	にぼし	たんぱく質	27.4 g
9 日 (月)	いかのたつたあげ	いか		でんぷん	あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質	21.5 g
	もやしサラダ				あぶら ごま	あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	635 kcal
10 日 (火)	なまあげとこまつなの みそしる	なまあげ みそ				こまつな	えのきたけ たまねぎ	にぼし	たんぱく質	27.0 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレー こ	脂質	24.4 g
	アーモンドいい シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	617 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん しお	たんぱく質	29.5 g
	ちいめんじゃこのつくだに		かたくちいわし	さとう				みりん しょうゆ	脂質	17.3 g
	そくせきづけ		わかめ	さとう			キャベツ きゅうり	しお こんぶエキス こ うほエキス	食塩相当量	2.1 g
12 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ごはん			こめ					エネルギー	616 kcal
	トマトとたまごのスープ	とうふ たまご		でんぷん		トマト にんじん	きくらげ レタス ね ぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう にぼし	たんぱく質	25.0 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく レバー		パンこ でんぷん こむぎこ	あげあぶら あぶら		たまねぎ	カレーこ しお しょう ゆ こしょう	脂質	21.9 g
13 日 (金)	ごまびたし				ごま すりごま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー	552 kcal
	とりにくとあさりの 刈-M-L-ス	あさり とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こ なチーズ	こむぎこ	むえんバター あぶ ら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	がらスープ こしょう しお	たんぱく質	23.4 g
13 日 (金)	あまなつサラダ			さとう	あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こしょう	脂質	11.2 g
	ジョア		だっしふんにゅう	さとう			マスカット		食塩相当量	1.6 g
	ごはん			こめ					エネルギー	629 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきたけ ごぼう たけのこ	にぼし けずりぶし し ろしょうゆ しょうゆ さけ しお	たんぱく質	26.0 g
13 日 (金)	さばのてりやき	さば みそ		さとう でんぷん				しょうゆ みりん しお	脂質	24.3 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量	1.6 g

16 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	580 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		こまつな	だいこん	にほし	たんぱく質	25.5 g
	しろみさかなのたつたあげ	たら		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質	20.3 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら ごまあぶらごま	にんじん	ごぼう つきこんにゃく	しょうゆ さけ とうがらし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 日 (火)	ココアあげパン		だっしぶんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら ココア			イースト しお	エネルギー	590 kcal
	やさいスープ	しろいんげんまめベーコン		じゃがいも		にんじん	たまねぎ セロリー	がらすープ こしょう しょうゆ しお	たんぱく質	26.1 g
	ハンバーグのケチャップに	とりにく ぶたにく		でんぶん さとう	あぶら		たまねぎ しょうがにんにく	ケチャップ しお こうほエキスをスターソース あかワイン	脂質	25.1 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
18 日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー	682 kcal
	キーマカレー	ぶたにく だいず		じゃがいも こめこさとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しお ケチャップ こうほエキスをパンブキンパウダー すちゅうのうソース	たんぱく質	23.2 g
	アスパラとコーンのサラダ				あぶら	アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こしょう	脂質	23.3 g
	ブルーベリーゼリー			さとう			ブルーベリー		食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
19 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	564 kcal
	こんさいじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	にほし	たんぱく質	26.5 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質	18.0 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	609 kcal
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぶん				こうほエキスを まつちやしにだけエキスを	たんぱく質	26.5 g
	じゃがいものオイスターソースに	なまあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	がらすープ かきあぶら みりん しお トウパンジャン しょうゆ	脂質	20.4 g
	イタリアンオムレツ	たまご		でんぶん さとう	あぶら			チキンスープ す トマトソース	食塩相当量	2.1 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお		
23 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	648 kcal
	やさいじる	なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	にほし	たんぱく質	27.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			こしょう	脂質	24.6 g
	きりざい	なっとう			ごま	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 日 (火)	ゆでちゅうかめん			こむぎこ				かんすい	エネルギー	608 kcal
	しおラーメンスープ	ぶたにく たら		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ	しお みりん がらすープ しょうゆ こしょう	たんぱく質	25.6 g
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく		さとう こむぎこ でんぶん もちこめこ	ごまあぶら あぶら	にら	キャベツ たまねぎ	オイスターソース しょうゆ ポークエキスを しお さけ	脂質	19.8 g
	ごまいりはるさめとわかめのサラダ		わかめ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	食塩相当量	3.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
25 日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	565 kcal
	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ		さとう	ごまあぶら	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし はくさい りんご にんにく	さけ しお こんぶエキスを しょうゆ かつおぶしエキスを どうがらし こしょう	たんぱく質	25.0 g
	わかめスープ	とうふ	わかめ		ごまあぶら	こまつな	ねぎ もやし えのきだけ	がらすープ しょうゆ しお こしょう	脂質	17.5 g
	れいとうみかん						みかん		食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
26 日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	625 kcal
	もやしのみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にほし	たんぱく質	28.4 g
	ササミチーズフライ	とりにく	チーズ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あげあぶら あぶら			しお	脂質	19.9 g
	ごもくまめ	だいず たら	こんぶ	さとう でんぶん	あぶら	にんじん	ごぼう ししいだけ こんにゃく	みりん しお しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 日 (金)	わかめごはん		わかめ	こめ さとう				しお こんぶエキスを こうほエキスを	エネルギー	620 kcal
	ヲゲヲサイとあさりのｽｰﾌﾟ	あさり とうふ				チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	がらすープ にほし しょうゆ しお こしょう	たんぱく質	24.2 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ しょうが	オイスターソース しょうゆ チキンエキスを こしょう しお	脂質	20.7 g
	ビーフンソテー	ぶたにく		ビーフン	あぶら	あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ もやし	しお こしょう しょうゆ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	585 kcal
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぶん			ねぎ えのきたけ	しょうゆ しお がらすープ	たんぱく質	24.9 g
	さかなとだいずのナリｰｽに	たら だいず		でんぶん さとう	あげあぶら あぶらごまあぶら	あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウパンジャン さけ	脂質	19.0 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	しお	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							