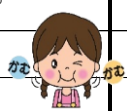
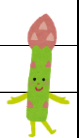
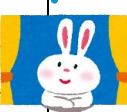


6月分学校給食献立表

2025/6/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)	
									たんぱく質(g)	
									脂質(g)	
									塩分(g)	
2月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			623	
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・大豆・卵	ひじき・スキムミルク	人参	玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	油	醤油・酒・塩・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース	25.2	
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	パプリカ	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩	18.6	
	ビーフ汁	豆腐・かまぼこ	昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.1	
火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			647	
	親子煮	卵・鶏肉・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	マロニー・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	28.1	
	ちくわの変わり揚げ	ちくわ	スキムミルク・粉チーズ・青のり			こむぎ小麦粉	油・アーモンド	トマトジュース	19.2	
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	2.6	
水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			662	
	いかとごぼうのかみかみ和え	いか・大豆・みそ			ごぼう	かたくりこ片栗粉・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん	22.7	
	きゅうりの梅おかか和え	けずり節			きゅうり・梅	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	21.4	
	カレースープ	ベーコン		牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・ズッキーニ・しめじ・ナス・枝豆・にんにく・生姜	じゃが芋		チキンガラスープ・コンソメ・ルウ・カレー粉	2.3
木	牛乳/ごはん			牛乳			こめ米			572
	魚のレモン風味焼き	鮭			レモン汁	砂糖		しょうゆ・みりん	25.1	
	ピーマンの塩昆布和え		昆布	ピーマン・人参	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・酒・醤油・塩	12.8	
	まろやかみそ汁	油揚げ・みそ・豆乳	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.9	
金	牛乳/食パン		牛乳			食パン			579	
	野菜ラーメン	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゅうか中華めん	油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・醤油・中華スープ	24.2	
	かみかみサラダ	するめ		人参	切りばしだいこん切干大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	20.8	
	いちご&マーガリン				いちご	砂糖・水あめ	マーガリン		3.3	
9月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			637	
	あじのマスタードソース	あじ				蜂蜜・砂糖・コーンスターチ	油・ノンエッグマヨネーズ	つぶ粒マスタード・酢	24.6	
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ・みりん	20.6	
	けんちん汁	とりにく・鶏肉・厚揚げ		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・こんにゃく・しめじ	じゃが芋	油	いりこ・酒・塩	2.0	
火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ米・麦			668	
	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース	玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・トマト・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン	21.2	
	カラフルサラダ			パプリカ・小松菜・人参	キャベツ・きゅうり・枝豆	砂糖	わふう和風ドレッシング	塩・こしょう	21.9	
	佐賀みかんゼリー				みかん缶・みかん果汁	砂糖・はちみつ			2.6	
11月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			615	
	ブルコギ	豚肉・赤だしみそ		人参・にら	もやし・キャベツ・りんご・にんにく	かたくりこ片栗粉・砂糖・はちみつ	ごま油	しょうゆ・酒・みりん	23.5	
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				18.3	
	卵ともずくのスープ	たまご卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	かたくりこ片栗粉		しょうゆ・酒・こしょう・中華スープ	2.9	
12月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			636	
	チキン南蛮/タルタルソース	とりにく・たまご鶏肉・卵		パセリ	にんにく・生姜/玉ねぎ	こむぎ小麦粉・かたくりこ片栗粉・砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒・酢・塩・こしょう	27.0	
	ミニトマト			ミニトマト					17.4	
	つみいれ汁	しろみさかな白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・かぼちゃ・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・えのき・ぼう			いりこ・酒	1.5	
13月	牛乳		牛乳						606	
	バナナマフィン	たまご卵	牛乳		バナナ	ホットケーキミックス	油		21.3	
	ナスとひき肉のスパゲティ	牛肉・豚肉	粉チーズ		人参・パセリ	ナス・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・赤ワイン	27.6
	たことアスパラのマリネサラダ	たこ			人参・パプリカ・アスパラ	キャベツ・きゅうり・甘夏缶・枝豆	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	1.8
16月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			597	
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			みりん・塩こうじ	26.9	
	磯香和え	けずり節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	19.0	
	かきたま汁	たまご・あつあ卵・厚揚げ・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	かたくりこ片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.1	
17火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			623	
	じゃがいものひじき煮	豚肉・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん	玉ねぎ・切りばしだいこん切干大根・ごぼう	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	21.6	
	チンゲン菜の酢みそ和え	油揚げ・みそ		人参・チンゲン菜	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	酢・塩	16.5	
	オレンジ				オレンジ				1.7	

6月分学校給食献立表

2025/6/1
御船が丘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)
									脂質(g)
									塩分(g)
18 水	牛乳/ごはん		牛乳			米			611
	ピーマンの肉詰め焼き	牛肉・豚肉・卵	チーズ・スキムミルク	ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・パン粉・片栗粉	バター	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	22.3
	粉ふき芋			人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	オリーブ油	塩・こしょう	17.4
	沢煮碗	豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・えのき・しめじ・切干大根			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	1.6
19 木	牛乳/ごはん		牛乳			米			639
	変わり卵焼き	たまご豆腐・鶏肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	あぶら油	酒・塩・醤油・みりん	25.7
	ひじきの炒り煮	豚肉・大豆・天ぷら	ひじき	人参・絹さや		砂糖	あぶら油	醤油・酒・みりん・塩	19.2
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒・塩	1.6
20 金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			602
	スープスパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・チキンガラスープ	29.9
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ・梅	砂糖		青じそドレッシング	23.8
	いりこナッツ	だいず大豆	いりこ			砂糖	アーモンド・カシューナッツ・ごま	醤油・みりん	2.8
23 月	牛乳/ごはん		牛乳			米			575
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・きくらげ・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油	酒・醤油・みりん・塩	21.3
	パイナップル				パイナップル				14.3
	新じゃがのみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・小ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		いりこ・酒	1.4
24 火	牛乳/ごはん/味付けのり		牛乳/のり			米			667
	揚げ魚ラビコットソース	赤魚		トマト・パプリカ・パセリ	玉ねぎ・きゅうり	こむぎこ小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら油	酢・塩・こしょう・酒	26.1
	ゆで枝豆				枝豆			塩	24.1
	チーズのふわふわスープ	たまご卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
25 水	牛乳/ごはん		牛乳			米			652
	マーボーナス	とり肉・ぶたにく・あか鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	ナス・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	しょうゆ・さけ・ちゅうか醤油・酒・中華スープ・豆板醤	21.7
	焼きギョーザ	大豆		にら	キャベツ・にんにく・生姜	こむぎこ小麦粉・砂糖・パン粉	こ油	醤油・塩	16.0
	パンサンスー	ハム・錦糸卵		人参	きゅうり	ほろめ・さとう春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・しょうゆ醤油	2.8
26 木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ米・麦			652
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	黒糖	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.7
	スパサラダ	たまご卵・ハム		人参	きゅうり・キャベツ・	スパゲティ・砂糖	コーンドレッシング	塩・こしょう	22.3
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.9
27 金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			682
	おから入りキッシュ	おから・豚肉・卵	クリーム・牛乳・シュレッドチーズ	ほうれん草	玉ねぎ		バター	コンソメ・塩・こしょう	27.7
	フルーツミックス	くろまめ黒豆・豆乳			黄桃・りんご・パイナップル・バナナ・ぶどう・アセロラ	砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	27.6
	ミネストローネ	とり肉・ぶたにく・鶏肉・豚肉・ベーコン		トマト・人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・ズッキーニ・セロリ・コーン・にんにく	こむぎこ小麦粉・パン粉	バター	しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.6
30 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			702
	白身魚のチリソース煮	すけそうだら		人参・パプリカ・グリーンピース	玉ねぎ	こむぎこ小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら油	ケチャップ・エビチリソースの素・醤油・中華スープ	27.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						20.2
	タイピーエン	とり肉・鶏肉・うずら卵・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・生姜	ほろめ春雨	あぶら油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.1