

令和 7 年 6 月分

給食予定献立表

蓮田市立黒浜小学校

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年	平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー	たんぱく質	
2	月			ごはん	米				654	26.4	
				ビリ辛肉じゃが	油 ジャがいも 砂糖	豚肉 みそ	にんじん ごんややく 玉ねぎ ごぼう えだ豆	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子			
				さばの塩焼き 磯香あえ		さば のり	小松菜 キャベツ もやし	塩 しょうゆ みりん 混合割り節			
3	火			ココアシュガートースト 【乳 小麦】 ホークピーズ	食パン バター 砂糖 ココア 油 ジャがいも 砂糖	豚肉 大豆 豆乳クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ	628	25.2	
				あじさいサラダ 青梅ゼリー	春雨 砂糖 ごま 青梅ゼリー		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ			
				ごはん けんちん汁 豚肉とごぼうのかりん揚げ じゃこ豆サラダ	米 油 ジャがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま	油揚げ 豆腐 豚肉	にんじん 大根 ごんややく 長ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう	混合割り節 しょうゆ しょうゆ みりん ドレッシング (おろししょうゆ)			
4	水	かみ立かみ		ごはん	米				664	28.5	
				じゃがだんご汁 【乳】 白身魚フライ 【小麦】 星わかめの炒め物	じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 脱脂粉乳 厚揚げ 白身魚フライ (スケトウダラ)	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しめじ	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう ソース			
				ごはん 筑前煮 豚肉のくわ焼き おかひじきのサラダ	米 油 砂糖 ごま		にんじん 糸ごんややく	混合割り節 しょうゆ			
5	木			ごはん	米				622	26.4	
				じゃがだんご汁 【乳】 白身魚フライ 【小麦】 星わかめの炒め物	じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 脱脂粉乳 厚揚げ 白身魚フライ (スケトウダラ)	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しめじ	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう ソース			
				ごはん 筑前煮 豚肉のくわ焼き おかひじきのサラダ	米 油 砂糖 ごま		にんじん 糸ごんややく	混合割り節 しょうゆ			
6	金			ごはん	米				639	25.8	
				じゃがだんご汁 【乳】 白身魚フライ 【小麦】 星わかめの炒め物	じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 脱脂粉乳 厚揚げ 白身魚フライ (スケトウダラ)	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しめじ	混合割り節 しょうゆ 塩 こしょう ソース			
				ごはん 筑前煮 豚肉のくわ焼き おかひじきのサラダ	米 油 砂糖 ごま		にんじん 糸ごんややく	混合割り節 しょうゆ			
9	月			ごはん	米 砂糖	豚肉	ごぼう にんじん	ごぼう にんじん	混合割り節 しょうゆ	645	27.9
				かき玉汁 【卵】 とり天 風味 【小麦】 いんげんのこまあえ	片栗粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	豆腐 鶏卵 鶏肉 青のり	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく	混合割り節 しょうゆ 混合割り節 みりん 塩 しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
				ミートサンド 子どもパン 【小麦】 ミートソース 【小麦】	油 砂糖 パン粉	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん	カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック 塩 こしょう			
10	火			ごはん	米				638	26.6	
				コーンチャウダー 【乳 小麦】 カラフルサラダ	油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま油 油	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢			
				ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんが焼き 【小麦】 小松菜とひじきの炒め物	米 油 ジャがいも 片栗粉 砂糖 ごま パン粉	豚肉 厚揚げ ツナ みそ	にんじん ごんややく 大根 さやいんげん ごぼう 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん ごぼう 長ねぎ			
11	水			ごはん	米				644	28.1	
				厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんが焼き 【小麦】 小松菜とひじきの炒め物	油 ジャがいも 片栗粉 砂糖 ごま パン粉	豚肉 厚揚げ ツナ みそ	にんじん ごんややく 大根 さやいんげん ごぼう 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん ごぼう 長ねぎ			
				ごはん 大根とキャベツのみそ汁 ハンバーグ和風ソース じゃがいものソテー	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	油揚げ 豆腐 みそ ハンバーグ	キャベツ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜 にんにく 玉ねぎ	混合割り節 みりん しょうゆ 塩 こしょう コンソメ			
12	木			ごはん	米				633	25.3	
				厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんが焼き 【小麦】 小松菜とひじきの炒め物	油 ジャがいも 片栗粉 砂糖 ごま パン粉	豚肉 厚揚げ ツナ みそ	にんじん ごんややく 大根 さやいんげん ごぼう 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん ごぼう 長ねぎ			
				ごはん 大根とキャベツのみそ汁 ハンバーグ和風ソース じゃがいものソテー	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	油揚げ 豆腐 みそ ハンバーグ	キャベツ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜 にんにく 玉ねぎ	混合割り節 みりん しょうゆ 塩 こしょう コンソメ			
13	金	世界の料理		ごはん	米				663	23.4	
				キムムッチ (韓国風ふりかけ) トックスープ 鶏肉のやんこムソース 小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖 ごま トック ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	のり 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ 生姜 長ねぎ	しょうゆ みりん チキンガラ 塩 しょうゆ 酒 ケチャップ コチュジャン しょうゆ 酢 しょうゆ 塩			
				ごはん 八宝菜 【えび】 彩の国春巻き 【小麦】 親子豆サラダ	米 油 片栗粉 油	豚肉 いか えび かまぼこ 春巻き	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこ キャベツ	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう			
16	月			ごはん	米				657	29.5	
				八宝菜 【えび】 彩の国春巻き 【小麦】 親子豆サラダ	油 片栗粉 油	豚肉 いか えび かまぼこ 春巻き	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん だけのこ キャベツ	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう			
				ごはん わらじカツ丼 【乳】 彩り野菜の豆腐だんご汁 もやしのこま酢あえ かてめし	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 ごま 米 油 砂糖	豚肉 彩り野菜だんご 豆腐	大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ もやし にんじん きゅうり	塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 混合割り節 酒 塩 しょうゆ みりん			
17	火			ごはん	米				647	28.7	
				わらじカツ丼 【小麦】 彩り野菜の豆腐だんご汁 もやしのこま酢あえ かてめし	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 ごま 米 油 砂糖	豚肉 彩り野菜だんご 豆腐	大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ もやし にんじん きゅうり	塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 混合割り節 酒 塩 しょうゆ みりん			
				ごはん 呉汁 魚の香味焼き キャベツともやしののおひだし	米 砂糖 ごま油 ごま 五家宝	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 はなみずきみそ あじ	干しいたけ しちたき ごぼう にんじん にんじん 大根 ごんややく 長ねぎ しょうゆ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし	混合割り節 かんひょう 混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 しょうゆ みりん 混合割り節			
18	水	彩の国 の中心 を め る 月		ごはん	米				617	30.6	
				呉汁 魚の香味焼き キャベツともやしののおひだし	じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 大豆 はなみずきみそ あじ	にんじん 大根 ごんややく 長ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし	混合割り節 かんひょう 混合割り節 しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 しょうゆ みりん 混合割り節			
				五家宝 肉汁うどん 【小麦】 肉うどん汁	米 砂糖 砂糖						
19	木			ごはん	米				666	24.5	
				肉汁うどん 【小麦】 肉うどん汁	砂糖 砂糖	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	混合割り節 みりん しょうゆ 塩 こしょう			
				ウインナーとキャベツのソテー はなみずきケーキ 【小麦】 若獅子カレー 【小麦】	油 油 砂糖 小麦粉 ごま 米	ウインナー はなみずきみそ 豆乳	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう ベーキングパウダー			
20	金			ごはん	米				658	27.3	
				かてめし ポテトのチーズ焼き わかめと野菜のサラダ	砂糖 ごま 油 砂糖 カレールウ	豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう			
				ごはん ガバオライス 【乳 小麦】 もすくスープ 春雨サラダ	じゃがいも 油 米 油 砂糖 春雨	小松菜 キャベツ にんじん	ドレッシング (和風玉ねぎ)				
23	月			ごはん	米				605	25.1	
				もすくスープ 春雨サラダ	砂糖 春雨	鶏肉 豚肉 もすく 豆腐	にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんじん 玉ねぎ 小松菜	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩			
				和風スバグティ 【小麦】 かぼちゃのグラタン 【乳 小麦】 キャベツと枝豆のサラダ 【乳】 ワッフル 【卵 乳 小麦】	スバグティ 油 油 バター 小麦粉 砂糖 砂糖	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ えだ豆 とうもろこし キャベツ	ドレッシング (胡麻しょうゆ) 塩 コンソメ しょうゆ こしょう コンソメ しょうゆ ドレッシング (香りがこま)			
24	火	パ ン ス テ ー		ごはん	米				643	28.1	
				根菜とがんものうま煮 魚のしモンソース 三色あえ	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 砂糖	がんもどき さごし	にんじん だけのこ ごんややく 大根	混合割り節 しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ レモン汁 しょうゆ みりん 混合割り節			
				サンマーメン 【小麦】 サンマーメン汁	中華めん 油 片栗粉 ごま油	豚肉 いか	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	ボークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ こしょう 酢 塩 こしょう			
25	水			ごはん	米				650	25.6	
				根菜とがんものうま煮 魚のしモンソース 三色あえ	じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 砂糖	がんもどき さごし	にんじん だけのこ ごんややく 大根	混合割り節 しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ レモン汁 しょうゆ みりん 混合割り節			
				サンマーメン 【小麦】 サンマーメン汁	中華めん 油 片栗粉 ごま油	豚肉 いか	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	ボークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ こしょう 酢 塩 こしょう			
26	木			ごはん	米				632	25.5	
				ツナぎょうざ 【小麦】 マヨネーズ (ノンエッグ) 大根と小松菜の塩ナムル とうもろこしピラフ 【乳】 ミネストローネ 【小麦】	油 パン粉 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	とうもろこし 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん にんにく とうもろこし	塩 こしょう 中華スープの素 塩 酒 塩 こしょう コンソメ ロリエ トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			
				ごはん 鶏肉のバジル焼き 海藻サラダ	米 油 じゃがいも マカロニ	鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	混合割り節 小松菜 もやし にんじん ドレッシング (パンパンジー)			
27	金			ごはん	米				631	27.3	
				鶏肉のバジル焼き 海藻サラダ	オリーブ油	鶏肉	にんにく	混合割り節 小松菜 もやし にんじん ドレッシング (パンパンジー)			
				ごはん 豚汁 揚げ鶏の薬味ソースかけ 切り干し大根の炒めサラダ	米 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん 長ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ	混合割り節 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩			
30	月			ごはん	米				663	26.2	
				豚汁 揚げ鶏の薬味ソースかけ 切り干し大根の炒めサラダ	油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごぼう にんじん 長ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ	混合割り節 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩			
				ごはん 肉汁うどん 【小麦】 肉うどん汁	米 砂糖 砂糖						