

学校給食配膳表 小学校

令和7年6月分

★除去食対応献立

パン皿

中碗

小碗

6月2日（月） 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん 豚肉とごぼうの 炒め煮	6月3日（火） グリーンアスパラと コーンのごまじょうゆ ごはん ハヤシライス	6月4日（水） きびなごのフライ ごはん 筑前煮	6月5日（木） 海藻サラダ ごまドレッシング ごはん マーボー厚揚げ	6月6日（金） 肉だんごの照り煮 ごはん 野菜いため
6月9日（月） さばの生姜煮 ゆかりづけ ごはん ひじきのいため煮	6月10日（火） 揚げぎょうざ ごはん 八宝菜	6月11日（水） おひたし パワフルチーズ ごはん とり肉とこんにゃくの みそ煮	6月12日（木） キャベツのミンチカツ 塩昆布あえ ごはん れんこんの 炒め煮	6月13日（金） 野菜サラダ マヨネーズ ごはん ポークビーンズ
6月16日（月） とり肉のすだち風味 ごはん 中華スープ	6月17日（火） ごまあえ ごはん 肉じゃが	6月18日（水）★たまご あわこ 阿波っ子ナムル ミックスナッツ ごはん ★親子丼	6月19日（木） ぶりフライ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん みそ汁	6月20日（金） 厚焼き卵 ごはん 焼肉
6月23日（月） いわしのおかか煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ ごはん 切り干し大根の 炒め煮	6月24日（火） はるま 春巻き ごはん チリソース煮	6月25日（水） フルーツ カクテル ごはん 夏野菜入り カレー	6月26日（木） メルルーサの ごまみそかけ ごはん すまし汁	6月27日（金） えだまめサラダ 青じそドレッシング パン チョコレートパチ スパゲティ ナポリタン
6月30日（月） 大豆ごぼうミンチカツ ウスターソース ごはん ふりかけ オイスターソース 炒め	きれいに手を洗おう！ 食中毒を防ぐためには、きちんと手洗いをすることが大切です。 石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、 手首もよく洗って、水で洗い流します。最後は、清潔なハンカチでふきましょう。			

日	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	
1杯*~	kcal	661	598	615	622	635	666	616	616	639	619	646	592	623	617	603	590	668	641	602	624	677
たんぱく質	g	19.1	20.1	21.8	22.5	25.1	27.1	25.1	23.4	21.0	21.3	23.5	21.5	24.6	22.9	28.8	23.0	21.9	20.7	25.4	23.2	23.2

中学年の栄養価です

学校給食配膳表 中学校

令和7年6月分

★除去食対応献立 パン皿 大碗 中碗  まいたろう 米太郎 まいこ 米子	6月2日（月） いわしの梅煮 塩昆布あえ 牛乳 ごはん れんこんの 炒め煮	6月3日（火）★卵 ★ちくわの二色揚げ 牛乳 ごはん ふりかけ みそ汁	6月4日（水） 信田煮 牛乳 ごはん 焼肉	6月5日（木） 肉入り春巻き 牛乳 ごはん キムチ丼	6月6日（金） グリーンアスパラと コーンのごまじょうゆ 牛乳 ごはん 豆乳プリンタルト 新じゃがの そばろ煮
	6月9日（月） 大豆とちりめんの あげに 牛乳 ごはん 筑前煮	6月10日（火）★卵 さばのみぞれ煮 ゆかりづけ 牛乳 ごはん ★高野豆腐の 卵とじ	6月11日（水） とりしゅうまい 牛乳 ごはん ミックスナッツ 中華丼	6月12日（木） 野菜サラダ マヨネーズ 牛乳 ごはん ポークビーンズ	6月13日（金）★うずら卵 揚げぎょうざ 牛乳 ごはん ★豚肉とうずら卵の 野菜炒め
	6月16日（月）★そば米 ぶりフライ ボイルキャベツ マスターソース 牛乳 ごはん ひじきめり ★そば米汁	6月17日（火） 海藻サラダ オニオンドレッシング 牛乳 ごはん マーボーれんこん	6月18日（水） おひたし 牛乳 ごはん プリン 肉じゃが	6月19日（木） とり肉のからあげ ミニトマト 牛乳 ごはん レタスのスープ	6月20日（金）★卵 きゅうりとわかめの 酢の物 牛乳 ごはん キャンディチーズ ★親子煮
	6月23日（月） コロッケ ボイルキャベツ マスターソース 牛乳 ごはん ひじきのいため煮	6月24日（火） フルーツカクテル 牛乳 ごはん カレーライス	6月25日（水） さわらのすだち風味 牛乳 ごはん ふりかけ 豚汁	6月26日（木） 和風ハンバーグ ボイルキャベツ 牛乳 ごはん 五目スープ	6月27日（金） えだまめサラダ ごまドレッシング 牛乳 パン いちごジャム スパゲティ ミートソース
	6月30日（月）★卵 小さいわしのフライ 菜っ葉あえ 牛乳 ごはん ★ポテトスープ	6月は気温、湿度ともに高くなり、じめじめしていて 細菌が繁殖しやすい時期です。健康管理に注意すると ともに、給食の準備を衛生的に行い、手洗い・消毒を しっかりしましょう。			

日	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月
171kcal	770	804	780	812	808	795	802	831	752	849	766	762	817	807	796	831	792	837	764	860	769
たんぱく質	g	30.3	29.1	37.1	23.2	25.5	32.4	36.7	25.1	28.3	28.0	25.2	28.2	28.5	33.5	23.6	25.3	34.6	27.6	31.4	26.9