

令和7年

6月献立表

豊玉小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養		
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1441 (kcal)	20.1 (%)	24.2 (%)
2 月	あわご飯 牛乳 あじのねぎみそ焼き 三色煮差し 大豆入りさつま汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 油揚げ 大豆	米 あわ 砂糖 さつま芋	生薑 ねぎ 小松菜 にんじん もやし 大根	554	20.1	24.2
3 火	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 (シーホー豆腐) 春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 まぐろ缶	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんにく 生薑 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ トマト ねぎ にら もやし 小松菜	587	16.6	30.8
4 水	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 ニラともやしのスープ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ(地場) ピーマン もやし にら	541	15.7	27.0
5 木	揚げパン(白ごまきなこ) 牛乳 フレンチサラダ ABCミート	きな粉 牛乳 ハム ベーコン	油 コッパパン 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ	543	14.4	39.4
6 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉とコーンのあけ煮 草履野菜 五目汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 なた	米 大麦 油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生薑 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ 小松菜 ねぎ	661	16.9	28.6
9 月	麦ご飯 牛乳 ごぼう入り鶏つくね なすとピーマンのみそ炒め 油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 みそ 油揚げ わかめ	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃが芋	ごぼう たまねぎ 生薑 なす にんじん ピーマン 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	611	15.1	29.0
10 火	チキンライス 牛乳 ベーコンとポテトのスープ 小松菜米粉ケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 豆乳	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 バター 米粉 粉糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ ブロッコリー 小松菜	631	14.0	30.0
11 水	いわしの混ぜご飯 牛乳 野菜のごま炒め 青菜と厚揚げのみそ汁	いわし 牛乳 みそ 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油	生薑 にんじん キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜	597	15.4	32.1
12 木	麦ご飯 牛乳 真珠団子 白菜とえびのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 えび	米 大麦 片栗粉 ごま油 もち米 米油	生薑 たまねぎ 干しいたけ にんじん 白菜 しめじ	584	15.3	25.7
13 金	盛岡じゃじゃ麺 牛乳 じゃがいもと人参の中華炒め 冷凍バイン	みそ 豚ひき肉 牛乳	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生薑 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり 冷凍バイン	543	17.5	32.0
16 月	麦ご飯 牛乳 チャプチェ 野菜のナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	米 大麦 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし 小松菜 生薑 ねぎ	579	16.6	27.4
17 火	ぶどうパン 牛乳 ブロセスチーズ 鶏肉のポトフ 練馬サラダ	牛乳 チーズ とり肉 ウインナー ハム	ぶどうパン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜	566	19.6	37.5
18 水	ルーローパン 牛乳 トマトと卵の中華スープ	豚肉 牛乳 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生薑 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト 小松菜	568	14.9	33.4
19 木	ギザド・デ・ド(コロンビア) 牛乳 アヒアッコ(コロンビア)	いんげん豆 とり肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 オリーブ油 バター 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト缶 マッシュルーム トマト トマトジュース トマトピューレ ねぎ ピーマン にんじん コーン	534	16.6	25.1
20 金	枝豆ご飯 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け りんごとさつまいもの甘煮 豆腐団子汁	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 もち米 砂糖 片栗粉 さつま芋 白玉粉	枝豆 ねぎ りんご缶 レーズン レモン にんじん 大根 干しいたけ えのきたけ 小松菜	615	15.7	23.3
23 月	きのこピラフ 牛乳 鮭とじゃがいもの香煎焼き レンズ豆のスープ	とり肉 牛乳 鮭 チーズ ベーコン レンズ豆	米 大麦 米油 バター じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ 小松菜	597	18.6	34.1
24 火	ご飯 牛乳 肉じゃが キャベツのごま和え 果物 (メロン)	牛乳 豚肉	米 米油 ごんにゃく じゃが芋(地場) 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 メロン	592	14.5	24.2
25 水	練馬スパゲティ 牛乳 海藻サラダ あじさいゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 海藻 豆乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶどうジュース	573	16.0	31.1
26 木	菜飯 牛乳 イカの香味焼き 青菜とえのきのあえ物 豚肉と根菜の具沢山汁	牛乳 いかに みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 白すりごま 米油 ごんにゃく	生薑 にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう たまねぎ 大根	550	20.4	29.9
27 金	麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ そぼろ入り卵焼き 具汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 鶏ひき肉 卵 大豆 豆乳 みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 ごんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	593	18.5	29.9
30 月	豊玉カレー 牛乳 キャベツとツナソーテー	豚肉 うずら卵 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく 生薑 にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	627	14.4	34.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食回数21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	583	16.5	29.9	2.3	332	90	2.1	223	0.29	0.44	16	6.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～5月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 千葉県	にんじん: 徳島県	ほうれん草: 群馬県	もやし: 栃木県
かぼちゃ: 沖縄県	キャベツ: 愛知県	玉ねぎ: 北海道	ピーマン: 茨城県
ごぼう: 青森県	れんこん: 茨城県	小松菜: 埼玉県	長ねぎ: 栃木県
じゃがいも: 鹿児島県	豚肉: 埼玉県	でこぼん: 熊本県	きゅうり: 宮城県
チンゲン菜: 千葉県	鶏肉: 鳥取県	米: 青森県	しめじ: 長野県