



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

6月献立表

春日小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	火	ごはん ★牛乳 和風きこハンバーグ ちやんとのり味噌汁	★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたひきにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ ちようごうゆ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ちやんと コーン ほうれんそう キャベツ	575	16.7	30.1	2.7
4	水	回鍋肉丼 ★牛乳 えびと豆腐のスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう えび とうふ	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	599	18.5	29.4	2.5
5	木	ごはん ★牛乳 いかのねぎ塩焼き きんぴらごぼう さつま汁	★ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら しろごま ちようごうゆ くらごま さつまいも	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん	567	18.3	24.0	2.2
6	金	ターメリックライス ジョア チキンカレー フライドポテト	ジョア とりもも	こめ おおむぎ ちようごうゆ バター こむぎこ ざらめ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ	615	11.3	30.1	2.1
9	月	豚キムチ丼 ★牛乳 トックススープ ★すいか	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら トック	にんにく にんじん はくさい ねぎ たまねぎ キムチ(7%不使用) しょうが ごまつな ★すいか	606	15.4	29.6	2.9
10	火	黒砂糖パン ★牛乳 魚のピザ風焼き 白いんげんのポタージュ	★ぎゅうにゅう たら チーズ いんげんまめ ウインナー	くろざとパン ちようごうゆ バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ コーン にんじん パセリ	587	21.0	36.3	2.1
11	水	麦ごはん ★牛乳 家常豆腐 無限キャベツ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり レモン	570	17.2	35.4	2.0
12	木	かてめし ★牛乳 ★厚焼きたまご けの汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご こうやどうふ みそ	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ しめじ	579	17.9	33.9	2.6
13	金	麦ごはん ★牛乳 青梗肉絲 豆腐とわかめのスープ お菓子な目玉焼き	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かんてん	こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう かたくりこ カルピス	しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ ももかん	601	14.9	22.0	2.2
16	月	ごはん ★牛乳 鰯の梅煮 青菜の炒め物 かみなり汁	★ぎゅうにゅう いわし ハム とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら ちようごうゆ こんにゃく じゃがいも	うめぼし しょうが ねぎ にんにく もやし ごまつな ごぼう にんじん だいこん	577	18.8	29.9	2.8
17	火	★チキンアドボ (フィリピン) ★牛乳 ニラガ (フィリピン) ★きらきらゼリー	とりにく ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも アセロラジュース	にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ チンゲンサイ さやいんげん ★ナタデココかん パインアップルかん ももかん	624	17.2	28.6	2.7
18	水	なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 キャベツのペペロンチーノ	ベーコン ぶたひきにく チーズ ★ぎゅうにゅう	オリーブゆ スパゲティ ちようごうゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム キャベツ しめじ	578	17.7	39.1	2.1
19	木	とうもろこしごはん ★牛乳 鶏肉と大豆のカレー煮 かみかみチップス	★ぎゅうにゅう とりにく だいず	こめ ちようごうゆ じゃがいも さつまいも かたくりこ あぶら	コーン にんにく たまねぎ にんじん れんこん ごぼう	644	15.3	31.4	1.3
20	金	シーフードピラフ ★牛乳 タンドリーチキン キャベツたっぷりスープ	えび ほうたけ いか ★ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	こめ おおむぎ バター ちようごうゆ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが キャベツ にんじん	600	20.9	34.8	2.8
23	月	ジュシー ★牛乳 もずくスープ ★サターアングラー	ぶたひきにく あぶらあげ きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう もずく ★たまご	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん たまねぎ こねぎ	623	12.9	29.0	2.3
24	火	麦ごはん ★牛乳 ニシンの塩焼き 野菜炒め 味噌汁(油揚げ・なす)	★ぎゅうにゅう にしん 40g ベーコン あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ちようごうゆ	にんにく にんじん もやし ピーマン なす たまねぎ	574	16.2	37.8	2.2
25	水	ごはん ★牛乳 八宝菜 担々スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく なたね えび いか ぶたひきにく みそ とうにゅう	こめ ちようごうゆ ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし にら	583	18.2	32.4	2.7
26	木	枝豆ごはん ★牛乳 肉じゃが 和風ツナサラダ	しらすぼし ★ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん	こめ ごまあぶら ちようごうゆ こんにゃく じゃがいも さとう	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	593	17.1	29.7	2.4
27	金	★ほうろパン ★牛乳 ミネストローネスープ	★たまご ★ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいず	ミルクパン マーガリン バター さとう こむぎこ ちようごうゆ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ トマトピューレ パセリ	588	13.3	41.3	2.4
30	月	麦ごはん ★牛乳 ジャンボ餃子 チンゲン菜の中華スープ ★パイナップル	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ おおむぎ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ちようごうゆ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら えのきたけ にんじん チンゲンサイ ★パイナップル	698	14.2	23.7	1.8

※ 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20回 ★アレルギー対応食材

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	599	16.6	31.3	2.3	333	85	2.1	179	0.29	0.44	14	5.2
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の値です。