

令和7年

6月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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			1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき やさしいあまずあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご			ごめ さとう しろすりごま ごめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ			しょうが ねぎ しそ キャベツ にんじん きゅうり こまつな にら			602	17.7	29.8	2.8
4 水	むぎごはん ぎゅうにゅう タッカルピ フンタンスープ	ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ウェーブフンタン ごまあぶら			にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ にら			619	14.4	27.9	2.3
5 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう だいずとごさかなのあげがらめ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく			ごめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごめぬかあぶら しらたき じゃがいも			しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん			729	13.4	29.5	2.2
6 金	むぎごはん ぎゅうにゅう れんこんバーグ ジャーマンポテト パセリスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とろろ ベーコン とりにく			ごめ おおむぎ パンこ ごめぬかあぶら じゃがいも パセリ			たまねぎ にんじん れんこん にんにく パセリ キャベツ マッシュルーム			604	14.6	25.5	2.4
9 月	うめわかごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ みそしる あじさいゼリー	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう いわし とろろ みそ アガー かんてん			ごめ おおむぎ しろごま かたくりこ あぶら じゃがいも さとう			うめぼし にんじん たまねぎ ねぎ ぶどうジュース			632	14.1	27.8	3.2
10 火	フレンチトースト ぎゅうにゅう わかめサラダ トマトのクリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく いんげんまめ			しょくパン バター グラニューとう ごめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも ごむぎこ マーガリン			キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ トマトかん トマトピューレ			582	15.1	35.3	2.9
11 水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう あぶらあげのかりかりサラダ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう あぶらあげ			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら じゃがいも さとう マーガリン ごむぎこ ごまあぶら しろごま			しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン こまつな			646	12.9	31.8	2.5
12 木	こうやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう きりぼしだいごんのこんぶつけ わかめとだいごんのみそしる	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう きざみこんぶ ぶたにく みそ わかめ			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら さとう かたくりこ			たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース きりぼしだいごん だいごん キャベツ ねぎ			623	16.8	29.5	2.9
13 金	キャベツのガーリックパスタ ぎゅうにゅう オレンジケーキ しめじのスープ	いわし ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム たまご とりにく			スパゲティ オリーブ油 ごめこ バター さとう ごめぬかあぶら			にんにく たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん オレンジジュース こまつな しめじ			660	13.6	36.3	2.4
16 月	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも あつあげとねぎのそぼろいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ ぶたひきにく みそ			ごめ さとう ごめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも			しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ			632	17.7	31.0	3.0
17 火	きなこあげパン 牛乳 野菜のピクルス ポルシチふうトマトスープ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ			ねじりパン あぶら さとう ごめぬかあぶら じゃがいも			きゅうり にんじん レモン にんにく たまねぎ キャベツ セロリ			607	15.6	36.2	2.4
18 水	ごちめし ぎゅうにゅう たまごやきのあまずあなかけ やさしいたっぷりみそしる	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく みそ			ごめ ごめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく じゃがいも			しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん グリーンピース たまねぎ たけのこ だいごん キャベツ ねぎ			577	17.1	29.3	2.9
19 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのこうそうやき キャロットドレッシングサラダ しろいんげんのスープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく いんげんまめ			ごめ マヨネーズ (エッグフリー) マーガリン パンこ さとう ごめぬかあぶら			パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな			615	16.4	31.6	2.1
20 金	しんしょうがごはん ぎゅうにゅう こまつなとえのきのおかかあえ にくどうふ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく やきとうふ			ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら さとう こんにやく			しょうが にんじん キャベツ こまつな えのきたけ だいごん たまねぎ ねぎ ほししいたけ さやえんどう			603	18.9	31.5	2.8
23 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのふんかやきおろしぞえ ごちめきんぴらのつべいじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく			ごめ さとう ごまあぶら こんにやく さといも かたくりこ			だいごん ごぼう れんこん にんじん たけのこ ねぎ			604	15.3	32.0	3.2
24 火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう あおのりピーズポテト	ぶたにく なるとう ずらたまご ぎゅうにゅう だいず あおのり			ちゅうかめん ごまあぶら ごめぬかあぶら さとう じゃがいも あぶら かたくりこ			しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな			617	17.8	34.6	3.1
25 水	ななしよくピラフ ぎゅうにゅう ウインナーとアスパラのソテー マカロニのクリームに	えび ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン いんげんまめ なまクリーム チーズ マカロニ			ごめ おおむぎ マーガリン ごめぬかあぶら マカロニ ごむぎこ			たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン ピーマン アスパラガス パセリ			662	14.8	36.6	3.0
26 木	ごはん ぎゅうにゅう いかのまつかさやき きりぼしだいごんとツナのサラダ ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう いか まぐろかん ぶたにく みそ あつあげ			ごめ ごめぬかあぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも			しょうが きりぼしだいごん こまつな にんじん ごぼう だいごん			605	18.8	28.3	2.4
27 金	たにんどん ぎゅうにゅう しらたまだんごじる	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりにく			ごめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ しらたまだんご			にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいごん しめじ こまつな ねぎ			620	16.1	24.2	2.4
30 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき ゆでえだまめ こんさいのわふうじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく			ごめ かたくりこ あぶら さとう しろごま ごめぬかあぶら こんにやく			しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいごん ねぎ			625	17.3	26.1	3.3

※ 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

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	623	15.9	30.7	2.7	334	90	2.3	237	0.27	0.47	14	6.6
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

家庭配布用献立表の記載について
 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
 月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。