



令和7年度 6月のこんだて



家庭数配布
おおいずみ
大泉小学校

実施日	曜	牛乳	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)		
2	月		*赤飯 *五目汁 *お祝いしゅうまい *お祝いゼリー	6月1日は大泉小 133回目の 開校記念日です。		あずき ★ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず なると とりにく あぶらあげ アガー		こめ もちこめ くらこま ★しゅうまいのか わ かたくりこ じゃがいも さとう ゼリー		しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな		675	17.8
3	火		*ツナカレーピラフ *きやべつのキッシュ風 *ペイザンヌスープ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう パーコン ★たまご ★クリーム ★チーズ とりにく		こめ こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ セロリー かぶ かぶ (は)		619		15.7	
4	水		*きびご飯 *ごぼうの甘辛煮 *いわしの梅煮 *新玉葱のみそ汁	★ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ わかめ		こめ きび さとう かたくりこ あぶら しろこま じゃがいも		ねりうめ ねぎ ごぼう たまねぎ		608		16.9	
5	木		*焼きピロシキ *チキンポトフ *河内晩柑	ふたひきにく ★ぎゅうにゅう とりもも パーコン ウインナー		★むえんパン こめぬかあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ パセリ かわちばんかん		594		17.9	
6	金		*ごんじゅう(千葉県郷土料理) *あじのさんが焼き *吉野汁	ふたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう あじ ふたひきにく とうふ みそ とりにく かまぼこ		こめ もちこめ こめあぶら さとう マヨネーズ(卵なし) かたくりこ しろこま じゃがいも		しょうが にんじん こねぎ たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ こまつな		637		18.8	
9	月		*スバゲティナポリタン *アスパラガスのサラダ *ブルーベリーマフィン	パーコン ふたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★たまご		★スバゲティ こめぬかあぶら さとう ★バター ★こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ビーマン キャベツ コーン アスパラガス レモン ブルーベリー		672		14.9	
10	火		*七分づきごはん *飲むヨーグルト *煙のお肉ヤンニョムソース *韓国風米粉うどん	★ヨーグルト だいず ふたにく		こめ こめこ あぶら さとう しろこま しろすりこま でんぷん こまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ		632		14.1	
11	水		*七分づきごはん *お好みバーグ *のりの佃煮 *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう のり とりにく だいず あおのり かつおぶし ふたにく みそ		こめ さとう こめこパンこ こめこ はちみつ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター		たまねぎ キャベツ(しほ) しょうが にんじん えのきだけ コーン		619		18.7	
12	木		*ポークカレーライス *コールスロー *バレンシアオレンジ	ふたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら ★こむぎこ ざらめ りんご さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン オレンジ		668		11.8	
13	金		*梅煮ごはん *豚汁 *あじフライ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう あじ ★たまご ふたにく あぶらあげ みそ		こめ きび あぶら ★こむぎこ ★パンこ さとう こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも		かりかりうめ ごぼう だいこん にんじん ねぎ		594		17.6	
16	月		*親子丼 *あじさいゼリー *かぶの昆布漬	とりにく かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう しおこんぶ かんてん アガー		こめ むぎ さとう ★カルピス		たまねぎ ほししいたけ みつば かぶ かぶ (は) にんじん アロエ (かん) ぶどうジュース レモン		615		16.0	
17	火		*七分づきごはん *ミニトマト *麻婆豆腐 *かぼちゃの包み揚げ	★ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ とうふ ★なまクリーム ★クリームチーズ		こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ あぶら		しょうが だけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ なら ★ミニトマト かぼちゃ レーズン		641		14.7	
18	水		*食パン *ビーマンの肉詰めトマトソース *メロンクリーム *イタリアンスープ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ふたひきにく パーコン とりにく ★チーズ ★たまご		★しょくパン グラニューとう でんぷん ★バター ★カルピス こめこパンこ さとう こめぬかあぶら ★パンこ		たまねぎ ビーマン トマトビュレ にんにく にんじん コーン チンゲンサイ		630		18.5	
19	木		*ガバオライス(タイ料理) *タイ風春雨スープ *河内晩柑	とりにく だいず ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら あぶら はるさめ		にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ えのきだけ セロリー バジル ビーマン あかビーマン はくさい チンゲンサイ かわちばんかん		613		16.2	
20	金		*梅茶漬 *舟きゅうり *ポテたこ焼き	ちりめんじゃこ かつおぶし のり ★ぎゅうにゅう たこ あおのり		こめ こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ はちみつ さとう		かりかりうめ えだまめ しょうが ねぎ きゅうり		601		15.4	
23	月		*七分づきごはん *揚げじゃがサラダ *ホイコーロー	★ぎゅうにゅう みそ ふたにく		こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら あぶら じゃがいも		にんにく ねぎ しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ キャベツ ビーマン きゅうり		585		15.3	
24	火		*ジャージャー麺 *サイダージュレ	みそ ふたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう アガー		★ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん こまあぶら ★スイーツこんにゃく ジュース		にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ だけのこ たまねぎ ももかん りんごかん みかんかん レモン		593		15.8	
25	水		*七分づきごはん *真珠団子 *かつおでんぶ *かきたま汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし ふたひきにく だいず とりにく とうふ ★たまご		こめ さとう しろこま かたくりこ こまあぶら もちこめ		しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ		629		18.0	
26	木		*ガーリックフランス *練馬のじゃが芋と鶏肉の揚げ煮	★ぎゅうにゅう とりもも		★ソフトフランスパン ★バター こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも こめこ オリブ油		にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが コーン えだまめ きゅうり		630		14.6	
27	金		*あんかけチャーハン *キャベツのあっさりあえ *小玉すいか	★たまご ふたにく なると ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう かつおぶし		こめ むぎ こまあぶら こめぬかあぶら さと う でんぷん しろすりこま しろこま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ こまつな ★すいか		604		14.8	
30	月		*ゴマごはん *米粉のひらひらスープ *カマスのしょうゆマヨ焼き	★ぎゅうにゅう かます ふたにく		こめ くらこま マヨネーズ(卵なし) さとう こめこパンこ こめぬかあぶら こめこワナンこまあぶら		たまねぎ にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ なら		608		16.8	

※ 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21回

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

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	622	16.2	31.8	2.5	308	95	2.2	193	0.34	0.44	18	6.1
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