



# 令和7年6月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
2 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 803	25.4 29.9
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・小麦粉・米粉 でんぷん	大葉・梅		
	呉汁	油あげ・みそ・大豆		だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・小松菜		
3 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		642 822	24.1 29.6
	タンメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら		
	肉まん	ぶた肉	小麦粉・パン粉 ごま油・さとう	玉ねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく・しいたけ		
	ナムル	とり肉	さとう・ごま・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草		
4 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		663 811	22.8 27.5
	かみかみイカメンチカツ	いか	小麦粉・パン粉・サラダ油	キャベツ・にんじん・しょうが・にんにく		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	にら玉汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・にんじん・にら		
5 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		615 798	21.3 26.8
	ぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉・大豆	小麦粉・ごま油 でんぷん・さとう	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	チンジャオロース	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・しょうが		
	くきわかめのスープ	とうふ・くきわかめ	サラダ油	だいこん・にんじん・えのきたけ・長ねぎ		
6 (金)	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		653 861	24.5 31.0
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース		
9 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		616 784	22.9 27.8
	あじフライ	あじ	パン粉・小麦粉・サラダ油			
	カリカリ梅あえ	かつお節	ごま	もやし・きゅうり・ほうれん草・梅・大葉		
	あつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		だいこん・玉ねぎ・にんじん・小松菜		
10 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		693 888	25.8 33.8
	わかめうどん汁	わかめ・とり肉・なると	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ		
	切干し大根サラダ	まぐろ	ノンエッグマヨネーズ	切干し大根・きゅうり・にんじん		
	豆乳プリンタルト	豆乳	米粉・さとう			
11 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		610 770	25.3 31.2
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ		さとう・ごま	キャベツ・きゅうり・だいこん		
	すまし汁	はんぺん・とうふ		白菜・にんじん・小松菜・長ねぎ・しょうが		
12 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		684 883	23.6 29.8
	マーボーどうふ	ぶた肉・とり肉・みそ	サラダ油・ごま油・さとう でんぷん・小麦粉	しょうが・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン にんにく		
	ポークしゅうまい(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん・小麦粉・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	フルーツナタデココ		ナタデココ	黄桃・みかん・パインアップル		
13 (金)	バターパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	バターパン		607 837	22.9 30.4
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	キャロットポタージュ	白いんげん豆・牛乳 スキムミルク・生クリーム	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・パセリ		
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 801	26.9 32.8
	ねぎ塩ぶた丼の具	ぶた肉	サラダ油・ごま・ごま油	玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・レモン		
	厚焼きたまご	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん			
	さやえんどうのみそ汁	油あげ・みそ		さやえんどう・だいこん・白菜・にんじん		
17 (火)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		691 870	18.5 22.4
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	メロンゼリー		メロンゼリー			



