

6月こんだてひょう

白子町新玉ねぎ月間

月の給食も、小学校のみなさんが学校園で育てた新玉ねぎを引き続き使わせていただきます。今月は、新玉ねぎを使ったメニューをたくさん出します！お楽しみに・・・

6

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
2	月	○	コーンごはん	ミートボールのトマトに エスニックはるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりくに だいず チーズ ぶたにく	コーン にんにく たまねぎ にんじん トマト しょうが マッシュルーム きゅうり レモン	こめ あぶら さとう オリーブオイル はるさめ ごまあぶら	599kcal 23.7g19.4g 2.7g	6月スタートです。 はじめた「つゆ」の きせつになりました。
3	火	○	ごはん	ホイコーロー ぼうぎょうざ ザーサイととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが えのき ねぎ たけのこ ザーサイ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	625kcal 27.9g20.4g 2.5g	このじきは、きおんのへんか もあり、たいちょうをくずしや すくなります。
4	水	○	中学3年中止 かみかみごはん	いかの胡麻フライ カムカムこんにやく はなかつおのサラダ ピリからみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ いか ハム かつおぶし とりくに みそ	ぎょうにんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン にんにく もやし ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま パンこ	619kcal 29.5g 20.5g 2.5g	まにちげんきにすすぐため に「はやねはやおきあさごはん」 をころがけていきましょ う！
5	木	○	中学3年中止 ごはん	とうふステーキそぼろあんかけ くきわかめのきんぴら しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ とりくに ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう こんにやく	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	550kcal 23.6g16.7g 1.7g	はじめめて、しよくちゅ うどくもしいないじき です。しよくのまえ そとからかえってきたら しっかりてをあらいましょう！
6	金	○	中学3年中止 ナポリタン	チキンカツ フレンチサラダ レモンマフィン	牛乳 ベーコン チーズ ハム とりくに ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー きゅうり	スパゲティ さとう パンこ あぶら	603kcal 27.9g24.2g 2.5g	
9	月	○	くきわかたまどんぶり (ごはん)	さわにわん きりぼしだいこんのマリネ にゅうさんきんデザート	ぎゅうにゅう とりくに たまご くきわかめ ぶたにく ハム だいず	にんじん ほうれんそう たけのこ ねぎ きゅうり ぎょう ぎりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ごま	611kcal 28.6g19.4g 2.4g	6月4日から10日まで 歯と口の健康週間です。 「かわ」ことは、体によいこと がたくさんあります。
10	火	○	ごはん	とりにくのこうみやき カレーサラダ かきたまじる ウエハース	ぎゅうにゅう とりくに たまご ツナ	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり えのき チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	578kcal 26.0g 17.8g 2.2g	よくかんで食べると・・・ こんなによいことが あります！
11	水	○	ごはん	さばのうまに こまつなのちゅうかあえ つくねじる	ぎゅうにゅう さば やきぶた とりくに ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	609kcal 27.1g20.8g 2.2g	①しょうかをよくする ②たべもののおいしさが よくわかる
12	木	○	ハヤシライス (むぎごはん)	ハヤシルウ コーンとブロッコリーのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン マッシュルーム セロリ にんにく トマト グリンピース ブロッコリー	こめ あぶら さとう むぎ ルウ ごま	634kcal 24.5g20.9g 1.8g	③たべすぎをふせぐ
13	金	○	ひじきごはん	いわしあげだまフライ オニドレサラダ ちばっこみそしる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりくに えだまめ いわし ぶたにく とうふ みそ ハム	ほしいたけ にんじん だいこん ねぎ キャベツ パプリカ たまねぎ きゅうり	こめ あぶら さとう パンこ ごま さつまいも	686kcal 27.8g24.7g 2.8g	たべはじめてから20分くら いたないと、のうがおなか が いっぱいになったことが わからず、たべすぎて しまいます。よくかわこと で たべすぎをふせぐことが できます。
16	月	○	ごはん	ブルコギいため はるまき サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ だいこん ほしいたけ にんじん ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら げんまい はるまきのかわ	682kcal 24.5g26.7g 1.8g	今月は、いつも以上に 「噛む」ことを意識して 給食を食べてみてくだ さい！
17	火	○	おやこどんぶり (むぎごはん)	ごぼうのサラダ さけだんごじる	ぎゅうにゅう とりくに たまご なると ハム とうふ さけ みそ	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ グリンピース こまつな	こめ あぶら さとう ごま ごま油 むぎ	669kcal 34.3g21.1g 2.8g	
18	水	○	ガーリックライス	マヨエッグサラダ オニオンスープ にんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ベーコン	にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ クルトン バター オリーブオイル	688kcal 21.6g25.8g 2.1g	
19	木	○	ごはん	さわらのたつたあげ ごまあえ けんちんじる アセロラミルク	ぎゅうにゅう さわら とりくに とうふ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	622kcal 23.1g19.9g 2.1g	
20	金	★	関小6年中止 ハニートースト	スパゲティソー ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	パン あぶら マーガリン スパゲティ はちみつ じゃがいも	643kcal 23.0g24.5g 2.6g	<食育クイズ>
23	月	○	ごはん	いわしごまフライ じゃがいものそばろに いそかあえ グミ	ぎゅうにゅう いわし とりくに えだまめ のり かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま パンこ	646kcal 24.9g19.4g 1.3g	かたくよくかんでたべるや さいのだいひょうてきな「ご ぼ」ですが、こんげつもよく かんでたべてもらいたい ので、たくさんだしています。
24	火	○	ごはん	ハンバーグオニオンソース ひじきのマリネ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに ひじき ハム あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	658kcal 27.5g20.6g 2.5g	あごのうんどうだけでなく からだのなをキレイにする はたらきもあります。
25	水	○	にくみそごはん (むぎごはん)	あおさのりのすましじる ブルーベリーヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりくに たいず みそ あおのり なまクリーム とうふ ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ ナタデココ たけのこ にんじん ブルーベリー みかん バイオ おうとう グリンピース	こめ あぶら さとう ごまあぶら	667kcal 25.9g21.4g 2.0g	そんなごぼうも、どこをたべ ていいの？
26	木	○	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのちゅうかあえ トックスープ	ぎゅうにゅう とりくに たまご やきぶた ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほしいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう こめこ みずあめ かたくりこ ごま トック ごまあぶら	632kcal 32.2g17.4g 2.3g	①はのぶぶん ②きのぶぶん
27	金	○	関小2年・中学2年中止 ココアあげパン	マカロニサラダ パンプキンポタージュ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ハム とりくに なまクリーム スキムミルク	きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ りんご	パン あぶら グラニューとう さとう ノンエッグマヨネーズ ルウ グラニューとう	693kcal 23.6g27.9 g 2.2g	③ねつこのぶぶん
30	月	○	ビビンバ(ごはん)	にくみそナムル フルーツポンチ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり レモン みかん バイオ おうとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	682kcal 26.5g19.1g 1.5g	答えは ③の「ねつこ」のぶぶん かたいですが、しっかり よくかんでたべましょ！

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

※★の日は、ミルメークがです。

小学生8～9歳
の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満

