

令和7年

6月分献立予定表

芳賀小学校
2025.5.29

おし らせ	日にち 曜日	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他 調味料	1人分 たんぱく質 脂質 塩相当量
こ たっ だ ぶ ミ ン	2 月	ハヤシライス（むぎごはん）	○	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、 にんにく、トマト	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	EPA ⁺ 、 コラーゲン、 HSP ⁺ 、 ケチャ ップ ⁺ 、 がらす ⁺	629 kcal
		だいごんのごまドレサラダ		ソフトチキン	だいごん、キャベツ、にんじん	ごまドレッシング	酢、塩	21.3 g
		こくさんオレンジ			オレンジ			18.7 g
こ たっ だ ぶ ミ ン	3 火	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん		601 kcal
		コーンわかめラーメンかけじる		ぶたにく、なると、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、 コーン、にんにく、しょうが	あぶら	から ⁺ 、 中華 ⁺ 、 かつ、 醤油、 塩、 こしょう、 酒	26.3 g
		えびシューマイ		えびシューマイ				17.7 g
こ ん だ わ	4 水	すきこんぶいりこうみあえ	○	ツナ、こんぶ	もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	ごまあぶら、さとう	醤油、酢	2.4 g
		あさかまいごはん			こめ			605 kcal
		さばのさらさやき		さば	トマトピューレ、しょうが	さとう、みずあめ	醤油、みりん、加 ⁺ 粉、こしょう	24.7 g
こ ん だ わ	5 木	キムチあえ	○	キムチ	キャベツ、こまつな、もやし、キムチ	はるさめ、さとう、ごまあぶら、いりごま	醤油、酢	24.0 g
		いなかじる		なまあげ、だいず、みそ	だいごん、にんじん、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	かつおだし、素材力かつお	1.6 g
		ドッグパン			ドッグパン			623 kcal
た は べ さ ん う で	6 金	サンドようミートソース	○	ぶたひきにく、だいず	たまねぎ、ピーマン、ほししいたけ	あぶら、さとう	ケチャップ、 ソース、 こしょう、 からし粉	25.9 g
		ツナサラダ		ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	23.1 g
		コーンクリームスープ		むえんせきベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	あぶら	コーン ⁺ 、 タ ⁺ 、 アル ⁺ 、 粉、 塩、 こしょう	2.1 g
こ ん だ わ	6 金	むぎごはん	○			こめ、むぎ		631 kcal
		のりふりかけ		のりふりかけ				25.7 g
		ちりめんじゃことごぼうのチップス		ちりめんじゃこ	ごぼう	こめこ、あぶら、さとう	カレー粉、塩	20.0 g
こ ん だ わ	9 月	やさいのおかかマヨあえ	○	かつおぶし	コーン、キャベツ、たまねぎ、こまつな	ノンエッグマヨネーズ	醤油	1.8 g
		てづくりとりだんごじる		とりひきにく、とうふ、みそ	ねぎ、しょうが、だいごん、にんじん、ねぎ	じゃがいも、かたくりこ	塩、こしょう、酒、かつおだし、素材力かつお	
		むぎごはん				こめ、むぎ		627 kcal
こ ん だ わ	9 月	なっとう	○	なっとう			納豆のタレ	28.3 g
		きりぼしだいごんのふくめに		とりにく、さつまあげ、あぶらあげ	きりぼしだいごん、にんじん	あぶら、さとう	醤油、素材力昆布、酒	18.4 g
		かきたまみそじる		たまご、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	かたくりこ	かつおだし、素材力かつお、塩	2.1 g
こ ん だ わ	10 火	あさかまいごはん	○			こめ		603 kcal
		ふくしまけんのぶたにくコロッケ・ソース		コロッケ（ぶたにく）		コロッケ（じゃがいも、パンこ）、あぶら	ソース	24.8 g
		もやしとやきぶたのあえもの		やきぶた	チンゲンサイ、もやし	ごまあぶら、さとう	酢、醤油	21.1 g
こ ん だ わ	10 火	ぐだくさんキムチチゲスープ	○	ぶたにく、とうふ、だいず	だいごん、ほししいたけ、きくらげ、にら、 ねぎ、いとこんにゃく、キムチ	あぶら	塩、醤油、素材力昆布、 素材力かつお	2.0 g
		あさかまいごはん			こめ			667 kcal
		なまあげのにくみそに		ぶたひきにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	酒、醤油、みりん	28.5 g
こ ん だ わ	11 水	カリカリまめみそ	○	だいず、みそ		あぶら、さとう	酒、みりん	24.5 g
		やさいのおかかあえ		かつおぶし	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	いりごま	醤油	1.6 g
		コッペパン				コッペパン		615 kcal
こ ん だ わ	12 木	ふくしまけんのももジャム	○			ももジャム		22.6 g
		マカロニサラダ		ツナ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	マカロニ、マヨネーズ	塩、こしょう	21.8 g
		こめこワントンのスープ		ぶたにく、なると	たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、 ほししいたけ、しょうが	こめこワントン	から ⁺ 、 中華 ⁺ 、 かつ、 醤油、 塩、 こしょう	2.0 g
こ ん だ わ	12 木	ソーダフロートふうゼリー	○			ソーダフロートふうゼリー		
		マーボーもやしどん （むぎごはん）		ぶたひきにく、なまあげ、だいず、みそ	もやし、いとこんにゃく、ねぎ、きくらげ、 しょうが、にんにく	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら	醤油、酒、こしょう、豆板醤	606 kcal
		わかめとはるさめのスープ		わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ	はるさめ	がらす ⁺ 、 中華 ⁺ 、 かつ、 醤油、 塩、 こしょう	23.1 g
ま たっ ぶ が り	16 月	とぎつねごはん	○	とりひきにく、あぶらあげ	にんじん、しょうが	こめ、さとう、あぶら	醤油、みりん、酒	601 kcal
		もやしのごますあえ		もやし、チンゲンサイ	ごまあぶら、さとう、すりごま	醤油、酢	25.1 g	
		こんさいじる		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいごん、たまねぎ	じゃがいも	かつおだし、素材力かつお	17.9 g
か み ぶ ら	17 火	ヨーグルト	○	ヨーグルト				2.0 g
		ソフトめん				ソフトめん		647 kcal
		さわにうどんかけじる		とりにく、あぶらあげ	ごぼう、にんじん、しめじ、だいごん、ねぎ		みりん、酒、醤油、塩、かつおだし、だし昆布	27.5 g
こ あ じ だ わ	18 水	みそかんぶら	○	みそ	じゃがいも、あぶら、さとう	酒、みりん		19.3 g
		二らとえのきのあえもの		むえんせきハム	ごまあぶら、さとう	醤油、酢		2.3 g
		あさかまいごはん			こめ			617 kcal
こ あ じ だ わ	18 水	さけのこうみやき	○	さけ、あおのり		さとう、いりごま	酒、醤油	28.2 g
		はるさめとやさいのいためもの		ぶたひきにく	きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん、きくらげ、 にんにく、しょうが	あぶら、ごまあぶら	醤油、酒、こしょう	20.8 g
		なまあげとたまねぎのみそじる		なまあげ、だいず、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	かつおだし、素材力かつお	1.8 g
こ ま す い の ん	19 木	コッペパン	○			コッペパン		621 kcal
		だいずチョコクリーム				だいずチョコクリーム		25 g
		ちゅうかごますいとん		ぶたにく	にら、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ	こむぎこ、しらたまこ、すりごま、 いりごま、かたくりこ、ごまあぶら	醤油、塩、中華 ⁺ 、 がらす ⁺	25.8 g
あ じ わ お	20 金	チキンサラダ	○	スモークチキン	キャベツ、にんじん、パセリ	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	2.1 g
		こめこのチキンカレーライス		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがりんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	アル ⁺ 、 アル ⁺ 、 ミ ⁺ 、 昆布	651 kcal
		チーズサラダ		チーズ、ソフトチキン	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	塩、りんご酢、こしょう	24.8 g
こ ん だ わ	23 月	あさかまいごはん	○			こめ		2.1 g
		ジャジャンどうふ		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にら	あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	醤油、酒、豆板醤	648 kcal
		ショールンボー		ショールンボー		ショールンボー		29.4 g
ト オ ス ト ン の	24 火	もやしのナムル	○		もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ	いりごま、さとう、ごまあぶら	醤油、酢	23.3 g
		ごくとうパン				ごくとうパン		1.6 g
		トマトونسープ		とりひきにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、 トマト	じゃがいも、あぶら、かたくりこ	ケチャップ、素材力昆布、素材力 鶏だし、酒、塩、こしょう	623 kcal
こ あ じ だ わ	24 火	やさいとまめのサラダ	○	ツナ	えだまめ、ひよこめめ、キャベツ、コーン	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	27.4 g
		チーズ		チーズ				22.3 g
		あさかまいごはん				こめ		1.6 g
こ あ じ だ わ	25 水	あじフライ・ソース	○	あじフライ		あぶら	ソース	603 kcal
		ほうれんそうとチーズのあえもの		チーズ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん		醤油	24.6 g
		とうふとわかめのみそじる		とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん	じゃがいも	かつおだし、素材力かつお	18.6 g
◆◇ 6月26日(木) お弁当の日（4年生郷土を学ぶ体験学習・5年生校外学習） ◇◇								
ま たっ ぶ が り	27 水	ツナのまぜごはん	○	ツナ	にんじん	こめ、さとう	醤油、みりん	600 kcal
		やさいのごまあえ		こまつな、キャベツ、もやし	すりごま、さとう	醤油	27.5 g	
		さつまじる		とりにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいごん、ねぎ、こんにゃく	かつおだし、素材力かつお		18.8 g
こ ん だ わ	30 金	ミニアセロラゼリー	○			ミニアセロラゼリー		2.2 g
		むぎごはん				こめ、むぎ		603 kcal
		ぶたにくいため		ぶたにく	こんにゃく、しょうが、にんにく	さとう、ごまあぶら	ケチャップ、醤油、酒	27.3 g
こ ん だ わ	30 金	ピピンパナムル	○	きんしたまご	だいずもやし、ほうれんそう、にんじん	あぶら、ラー油、ごまあぶら、さとう、いりごま	醤油、酢	19.0 g
		ちゅうかスープ		とりにく、とうふ、わかめ	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	はるさめ、かたくりこ	醤油、塩、中華 ⁺ 、 こしょう	2.1 g

	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レシール 当量	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩 相当量
月間栄養価 （中学年）	621kcal	25.9g	20.7g	356mg	92mg	3.0mg	2.9mg	230 μg	0.66mg	0.57mg	22mg	5.4g	1.9g

食中毒防止のため、野菜・果実は流で3回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。

