

給食だより

6月号

令和7年6月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月			火			水			木			金										
	2	621 kcal	1.8 g	3	630 kcal	2.1 g	4	597 kcal	2.1 g	5	586 kcal	2.0 g	6	626 kcal	2.0 g								
こんだて	ポテトサラダ / くきわかめカツ			カラフルジャーマンポテト			カミカミ こんだて			キャベツのそぼろいため / さわらのねぎみそやき			チャブチェ / てづくりコーンしゅうまい										
	ごはん / ほうれんそうのみそしる			ちゅうかめん / みそラーメンスープ			カミカミどん(むぎごはん) / わかめスープ			ごはん / きつねじる			ごはん / えのきのちゅうかスープ										
あか赤	くきわかめ ハム とうふ / みそ ぎゅうにゅう			ウインナー ぶたにく / みそ ぎゅうにゅう			ぶたにく ツナ なたと / わかめ ぎゅうにゅう			さわら みそ ぶたにく / とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう			ぶたにく とりにく / とうふ わかめ ぎゅうにゅう										
き黄	こめ パンこ あぶら / じゃがいも マヨネーズ			ちゅうかめん じゃがいも / あぶら			こめ むぎ ごまあぶら / さとう ごま ゼリー			こめ さとう ごまあぶら / じゃがいも			こめ さとう かたくりこ / ごまあぶら はるさめ あぶら										
みどり緑	キャベツ にんじん きゅうり / だいこん もやし ほうれんそう			たまねぎ いんげん パプリカ / にんにく パセリこ にんじん キャベツ / もやし メンマ / コーン ほうれんそう ねぎ しょうが			にんじん ごぼう だけのこ / れんこん つきこん しめじ いんげん / しょうが キャベツ こまつな だいこん / もやし ねぎ			ねぎ にんじん たまねぎ / キャベツ ピーマン だいこん / えのきたけ こまつな			たまねぎ コーン しょうが / にんじん だけのこ ほししいたけ / にんにく だいこん にんじん / えのきたけ ねぎ										
	9	647 kcal	1.9 g	10	602 kcal	1.9 g	11	670 kcal	3.3 g	12	626 kcal	2.1 g	13	597 kcal	2.2 g								
こんだて	いそマヨ あえ / とりのピリからやき			うめドレサラダ / ぶたごぼういため			キャベツナサラダ / チリコンカン			もやしのさんばいずあえ / レバーとポテトのあげに			ほうれんそうののりあえ / さばのみそに										
	ごはん / にらとんじる			ごはん / なまあげとこまつなのみそしる			チーズコッペパン / コーンスープ			ごはん / とうふスープ			ごはん / ごもくじる										
あか赤	とりにく のり ぶたにく / とうふ みそ ぎゅうにゅう			ぶたにく かつおぶし / なまあげ みそ だいずペースト / ぎゅうにゅう			チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく / だいず しろういんげん / あおだいず きんときまめ / ツナ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう			ぶたしレー とりにく / ベーコン とうふ ぎゅうにゅう			さば みそ のり とりにく / とうふ ぎゅうにゅう										
き黄	こめ さとう ごまあぶら / マヨネーズ じゃがいも			こめ ごまあぶら / さとう ごま あぶら			コッペパン あぶら / さとう じゃがいも ホワイトルウ / こめこ			こめ かたくりこ じゃがいも / あぶら さとう ごま はるさめ			こめ さとう さつまいも / かたくりこ										
みどり緑	にんにく キャベツ こまつな / にんじん きゅうり たまねぎ / ごぼう つきこん にら			ごぼう たまねぎ いんげん / キャベツ にんじん きゅうり えだまめ / うめ だいこん もやし こまつな			にんじん たまねぎ グリルベ-ス / しょうが にんにく トマトかん / キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン			しょうが もやし にんじん / きゅうり たまねぎ / ほししいたけ ほうれんそう			しょうが ほうれんそう にんじん / もやし だいこん だけのこ / ほししいたけ つきこん きぬさや										
	16	614 kcal	1.8 g	17	660 kcal	2.1 g	18	599 kcal	2.0 g	19	661 kcal	1.9 g	20	598 kcal	2.1 g								
こんだて	わふうマヨサラダ / あつあげのごまいため			レモンサラダ / ししゃものてんぷら			だいずいりナムル / ぶたキムチ			ひじきサラダ / だしからあげ			あじさいゼリー / はなやさいのツナサラダ										
	ごはん / さつまじる			おおむぎめん / さんさいじる			ごはん / とうにゅうごまみそしる			ごはん / ABCスープ			かいこうめし / ぐだくさんみそしる										
あか赤	ぶたにく あつあげ かつおぶし / とりにく みそ ぎゅうにゅう			ししゃも あおのり ハム / とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう			ぶたにく だいず / なまあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう			とりにく ひじき ハム / ウインナー ぎゅうにゅう			ぶたにく ツナ とりにく / とうふ みそ だいずペースト / ぎゅうにゅう										
き黄	こめ あぶら さとう ごま / マヨネーズ さつまいも			おおむぎめん てんぷらこ / あぶら			こめ ごまあぶら じゃがいも / ごま			こめ かたくりこ あぶら / さとう マカロニ			こめ もちこめ あぶら / さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー										
みどり緑	たまねぎ キャベツ いんげん / もやし にんじん こまつな / コーン だいこん えのきたけ ねぎ			キャベツ きゅうり にんじん / レモンじる たまねぎ ほししいたけ だけのこ / わらび ミスナ やまうど ぶき			しょうが にんにく はくさいキムチ / たまねぎ もやし ほうれんそう / にんじん だいこん つきこん しめじ			にんにく しょうが キャベツ / きゅうり にんじん たまねぎ / かぶ コーン ほうれんそう			ぜんまい だけのこ にんじん / ほししいたけ キヌサヤ ベにショウガ / ブロッコリー カブチー / キャベツ きゅうり たまねぎ つきこん なす										
	23	632 kcal	2.0 g	24	597 kcal	2.2 g	25	672 kcal	2.8 g	26	642 kcal	2.3 g	27	602 kcal	1.9 g								
こんだて	さつまいもチップス / はるさめとわかめのサラダ			たくあん / だいずのみそタンタン			コールスローサラダ / とりのハーブやき			しおこんぶあえ / ウインナーのつつみあげ			キャベコンサラダ / さけのごまやき										
	ちゅうかどん(むぎごはん)			ごはん / すきやきじる			いちごジャム / カレースープ			ごはん / とりごぼうみそしる			ごはん / じゃがいものみそしる										
あか赤	ぶたにく なたと わかめ ハム / ぎゅうにゅう			だいず ぶたにく みそ かつおぶし / やきどうふ ぎゅうにゅう			とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう			ウインナー しおこんぶ とりにく / とうふ みそ ぎゅうにゅう			さけ ハム あぶらあげ / とうふ みそ だいずペースト / ぎゅうにゅう										
き黄	こめ むぎ あぶら さとう / ごまあぶら かたくりこ / はるさめ さつまいも			こめ あぶら さとう / かたくりこ ごま			こめこパン いちごジャム あぶら / さとう じゃがいも カレールウ			こめ はるまきのかわ こむぎこ / あぶら ごま			こめ さとう ごま あぶら / じゃがいも										
みどり緑	にんじん たまねぎ はくさい / きくらげ だけのこ ほししいたけ / チンゲンサイ もやし きゅうり コーン			しょうが にんにく キャベツ / きゅうり にんじん たくあん しらたき / はくさい ほししいたけ えのきたけ / いんげん ねぎ			しょうが にんにく キャベツ / にんじん きゅうり ブロッコリー / コーン たまねぎ なす スキ-ニ いんげん			キャベツ もやし にんじん / きゅうり だいこん ごぼう / つきこん ねぎ			キャベツ にんじん こまつな / コーン たまねぎ はくさい / えのきたけ										
	30	624 kcal	2.3 g	日にち エネルギー Kcal		えんぶん 塩分 g		こんげつ きゅうしよくむきゅう 今月の給食目標															
こんだて	メンマ / いわしのしょうがに			おもに副菜		おもに主菜		よくかんで食べよう！															
	ごはん / ヤー جان とうふ			主食		汁物																	
あか赤	いわし ぶたにく / なまあげ みそ ぎゅうにゅう			おもに体をつくる食べ物												1 2 3 ...30 ひと口 30 回がむ							
き黄	こめ ごまあぶら さとう / かたくりこ			おもに熱や力になる食べ物																			
みどり緑	にんじん キャベツ / メンマ にら にんにく たまねぎ / ほししいたけ いんげん ねぎ しょうが			おもに体の調子を整える食べ物																			
6月4日~10日は歯と口の健康週間です！																							
6月の給食は、「よくかむ」ことを意識して食べるために、かみごたえのある食品を多く取り入れました。健康な歯と口を保っていきましょう。																							
～カミカミ！意識して食べよう！～																							
・ごぼう ・れんこん ・たけのこ ・きのこ類 ・山菜類 ・こまつな ・ししゃも ・いわし ・大豆 ・海そう類 ・こんにゃく ・メンマ など																							

※都合により献立は変更になる場合があります。