

令和7年度 6月分 小学校給食予定表

【通常給食献立】  6月は「食育月間」です

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
2(月)	ハヤシライス ほしがたメンチカツ かいそうサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、メンチカツ、かいそう ミックス、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 さとう、こむぎ、ドレッシング	セロリ、 にんにく 、たまねぎ、 マッシュルーム、トマトケ チャップ、トマト、にんじん、だ いこん、こんにやく	710kcal 22.2g
3(火)	マーボーどん おさつスティックフライ もやしとくわかめのちゅうかあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とり、とうふ、み そ、くわかめ、かまぼこ、ぎ ゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 さとう、でんぶん、さつまいも、 ごまあぶら	にんにく 、しょうが、たまねぎ、 あかピーマン、ながねぎ、にん じん、こだいずもやし	670kcal 26.4g
4(水)	ごはん けんちんじる サケのみそやき きりこんぶのにも ていおんさつきんぎゅうにゅう	とり、とうふ、サケ、みそ、ぶ たにく、あぶらあげ、だいず、こ んぶ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 さとう	にんじん、だいこん、ごぼう、な がねぎ	623kcal 31.9g
歯と口の健康週間 4日～10日					
5(木)	げんまいライス ウインナーのクリームシチュー とり、くのスパイシーあげ おしむぎとキャベツのサラダ ・たまねぎドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ウインナー、ぎゅうにゅう、な まクリーム、とり、く	せいはいくまい、もちげんまい、 なたねあぶら、じゃがいも、こ むぎ、バター、でんぶん、おし むぎ、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、にんじん、こ まつな、 にんにく 、ホール コーン、えだまめ、 キャベツ	709kcal 27.0g
6(金)	かみかみどん(ごはん、やさいとひきにくいため) ぐだくさんこんさいきのこじる ポテトのチーズやき かみかみだいず ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とり、く、みそ、とう ふ、チーズ、だいず、ぎゅうに ゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 さとう、ごまあぶら、さとも、 ハッシュポテト	にんにく 、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、こだいず もやし、こまつな、ごぼう、こ んにやく、しめじ、えのきだけ、な がねぎ	666kcal 30.2g
9(月)	ごはん とうふのみそしる あかうおのかすづけやき ぎゅうにくとこんにやくのピリからいため ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、みそ、あ かうおのかすづけ、ぎゅうにく、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 ふ、さとう	だいこん、こまつな、しょうが、 たまねぎ 、こんにやく、ごぼう、 にんじん	613kcal 29.6g
10(火)	ごはん てづくりいわしソフトふりかけ こぎつねうどんじる ささかまのいそべあげ りんご&ももゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	こんぶ、かつおぶし、にぼし、こ とり、く、あぶらあげ、ささか ま、こ、あおさのり、ぎゅうに ゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 さとう、うどん、でんぶん、も もゼリー	はくさい、こまつな、ながねぎ、 りんごゼリー	670kcal 24.3g
11(水)	かしわがたパン アルファベットマカロニトマトスープ ハンバーグデミグラスソースがけ コールスローサラダ・コールスロートレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とり、く、ハンバーグ、ぎゅう にゅう	パン、なたねあぶら、 じゃがい も 、さとう、マカロニ、ドレッシ ング	セロリ、 たまねぎ 、にんじん、ト マト、トマトケチャップ、パセリ、 マッシュルーム、 キャベツ 、 あかピーマン、きゅうり	636kcal 27.1g
12(木)	キムタクごはん わかめととうふガンスーのスープ はるまき もやしとハムのパンバンジードレッシングあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とり、く、わかめ、とう ふ、ガンスー、ポークハム、ぎ ゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	はくさい、キムチ、たくあん、だ いこん、にんじん、チンゲンサ イ、はるまき、こだいずもやし、 もやし、きゅうり、 にんにく	612kcal 23.6g
13(金)	チキンカレーライス チキンナゲット 1～2ねん1こ 3～6ねん2こ アスパラサラダオーロラソースあえ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とり、く、チキンナゲット、ぎ ゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 じゃがいも 、こむぎ、ノンエ グマヨネーズ	にんにく 、セロリ、たまねぎ、 にんじん、りんご、トマト、ホー ルコーン、アスパラガス、 キャ ベツ 、トマトケチャップ	662kcal 23.2g
16(月)	ごはん やさしいふりかけ ワンドンスープ やきぎょうざ 1～4ねん2こ 5～6ねん3こ きりぼしだいこんサラダ・しおちゅうかドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 ワンドン、ドレッシング	やさしいふりかけ、しょうが、え のきだけ、もやし、チンゲンサ イ、きりぼしだいこん、にん じん、 キャベツ 、きゅうり、ぎ ょうざ	580kcal 19.6g

令和7年度 6月分 小学校給食予定表

【通常給食献立】

6月は「食育月間」です

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
17(火)	おやこどん ごもくみそしる とうふとえだまめのかいそうサラダ ・わふうドレッシング あじさいゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、けいらん、ぶたにく、 みそ、とうふ、わかめ、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 さとう、でんぶん、 じゃがいも 、 ドレッシング、あじさいゼリー	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、 ごぼう、エリンギ、こまつな、 もやし、えだまめ	651kcal 28.4g
18(水)	しょくパン ブルーベリージャム クリームコンスープ ポークチャップ コロコロサラダオリーブオイルドレッシングあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、なまク リーム、ぶたにく	パン、なたねあぶら、 じゃがいも 、 こむぎこ、バター、さとう、 オリーブオイル	ブルーベリージャム、セロリ、 たまねぎ 、にんじん、クリーム コーン、 にんにく 、マッシュ ルーム、トマトケチャップ、トマ ト、だいこん、ホールコーン、オ クラ、レモン	632kcal 26.7g
19(木)	にんじんバターライス まめとやさいのスープ サーモンソテー メーブルマスタートソースがけ プーティン(ポテトチーズソテー) のむヨーグルト	とりにく、ミックスビーンズ、だ いず、サケ、ウインナー、チー ズ、のむヨーグルト	せいはいくまい、なたねあぶら、 バター、さとう、オリーブオイ ル、メーブルシロップ、 じゃがいも	にんじん、セロリ、 たまねぎ 、ト マト、 キャベツ 、 にんにく 、トマ トケチャップ、パセリ	678kcal 31.7g
20(金)	ごはん とうがんもずくスープ ししゃも(メス)フライソースがけ 1〜4ねん2はん 5〜6ねん3はん すいか ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、もずく、ししゃも、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 はるさめ、こむぎこ、パンこ	しょうが、にんじん、とうがん、 だいこん、ほうれんそう、すい か	623kcal 23.3g
23(月)	ごはん だまこもちじる さばのカレーやき カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、さば、 ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 だまこもち	ごぼう、だいこん、にんじん、し めじ、こんにやく、ながねぎ、 キャベツ	637kcal 29.5g
24(火)	ジャーチャーめん ほしがたポテト 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ もやしナムル・ちゅうかドレッシング ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ、ぎゅう にゅう	ちゅうかめん、なたねあぶら、 さとう、でんぶん、ハッシュドポ テトドレッシング	にんにく 、しょうが、 たまねぎ 、 あかピーマン、なす、たけ のこ、ながねぎ、にんじん、こ だいずもやし、もやし、ほうれん そう	691kcal 30.3g
25(水)	もちむぎごはん しょうないふとなまあげのみそしる しろはなまめコロケソースがけ きんぴらに ていおんさっきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、しろはなまめ コロケ、ぶたにく、さつまあ げ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちむぎ、なた ねあぶら、ふ、さとう、ごま	キャベツ、ほうれんそう、えの きだけ、にんじん、ごぼう、こ んにやく	661kcal 25.6g
26(木)	チキンピラフ ながいもオニオンスープ てづくりふうチーズオムレツ・トマトケチャップ あまなつ&みかんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、チーズオ ムレツ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 ながいも	にんにく 、セロリ、 たまねぎ 、 あかピーマン、ピーマン、パセ リ、えのきだけ、こまつな、トマ トケチャップ、みかんゼリー、 あまなつ	585kcal 21.2g
27(金)	ごはん キムチのみそしる ガリごまチキン れいとうみかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、とり にく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、 ごま、ごまあぶら	はくさい、ながねぎ、にん、えの きだけ、はくさいキムチ、 に んにく 、みかん	595kcal 29.6g
30(月)	パインパン トマトやさいスープ たちうおフライソースがけ ジャーマンソテー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、たちうおフライ、ウイ ンナー、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、さとう、 じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト、マッシュル ーム、ホールコーン、えだまめ	698kcal 27.5g

魚には、
骨があります。



くにたちの野菜
使ってます(太字)



月平均栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 26.6g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。