



6月給食だより

2025年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2月		あかうおのごみみそやき じゃがいものようふうきんぴら ごはん すましじる ふる一つ (おうとう)	あかうお・しろみそ ういんな こうやどうふ	にんじん・ひーまん ほうれんそう おとうかん	さとう・しろこま・あぶら じゃがいも・あぶら こめ	みりん・しょうゆ こんそめ だし・しょうゆ・しお	おふのらすく	おつゆふ・あぶら さとう
3月	火	とんかつ こーるすーさらだ ふりかけごはん すーぶ おだんじょうひかい	とんかつ かつおふれーく たまご・よーぐと	きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・はくさい ばいんかん	あぶら まよねーず こめ こぼろこ・さとう・まーごりん・おーりーふあふら・きゅうり・しお・こめ	ちゅうのうそーず かつおふりかけ こんそめ ペーきんくばうだー	びーちぜりー	こーるぜりーのもと はくとうかん
4月	水	まーぼーどうふどん さんしよくなむる すーぶ ふる一つ (ばなな)	どうふ・ふたひきにく・あかみそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく わかめ・きゃべつ はなな	こめ・おしおぎ・あぶら・さとう・でんぶん しろこま・さとう・こまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	ほてとさんど	しょくぼん ほてとさんだ
5月	木	やさいたっぷりしょうゆらーめん はるまき ふる一つ (ばいん) ぎゅうにゅう	ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ちんげんさい はるまき ばいんかん	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・おーいすたーそーず	ふりかけおにぎり	こめ かつおふりかけ
6月	金	とりにくのみそでりやき さつまあげいりやさいいため ごはん すましじる ふる一つ (おれんじ)	とりにく・しろみそ さつまあげ	たまねぎ・にんじん・もやし・ひーまん おおねぎ おれんじ	さとう・あぶら あぶら こめ そうめん	みりん・りょうりしゆ とりがらすーぶ だし・しょうゆ・しお	ひざとーずと	しょくぼん・とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず ひーまん・たまねぎ・あつくすーらーず
7月	土	とちくどうん さといものこまねーすあえ ふる一つ (みかん)	ふたにく・あぶらあげ	にんじん・こまつな・たまねぎ・だしこんぶ きゅうり みかんかん	うどん さといも・まよねーず・しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお	おあなおにぎり	こめ なめしのもと
9月		あじのやきなんばん おくらのはなつとうあえ ごはん とんじる ふる一つ (ばいん)	あじ なつとう ふたにく・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん おくら・きゅうり たまねぎ・にんじん・あおねぎ ばいんかん	こぼろこ・あぶら・さとう・こまあぶら こめ さといも	ず・しょうゆ しょうゆ だし	いちごぷりん	いちごぷりんのもと・ぎゅうにゅう ほいつぷりーむ
10月	火	ちきんぼとふ つなとわかめのさらだ ごはん ふる一つ (おれんじ) ぎゅうにゅう	とりにく・ういんな かつおふれーく ぎゅうにゅう	にんじん・ぶろっこりー・たまねぎ きゅうり・こーん・きゃべつ・わかめ おれんじ	じゃがいも あぶら・さとう こめ	こんそめ・しお ず・しょうゆ	じゃむさんど	しょくぼん いちごじゃむ
11月	水	とらふきはんばーく びーらんさらだ ごはん みそじる ふる一つ (みかん)	とらふきはんばーく ちきんふれーく あかみそ・しろみそ	にんじん・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ みかんかん	あぶら びーらん・こまあぶら こめ	とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ だし	さつまいちめーふる	さつまいちめーふる めーふるしろうづ
12月	木	かれーらいす ひじきのごひんもくくらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	とりにく ちくわ	たまねぎ・にんじん ひじき・にんじん・ぶろっこりー・こーん おくら・はくさい はくとうかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・まよねーず	かれーふれーく・とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ・みりん・だし こんそめ	ふる一つかんてん	かんてん・みかんかん ばいんかん
13月	金	けんちんうどん こまつなのしらすあえ ふる一つ (ばなな)	とりにく・あぶらあげ しらす	だいにん・こほう・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ こまつな・もやし・にんじん はなな	うどん・さといも	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	つなびらふ	こめ・こんそめ・しお かつおふれーく・にんじん・あぶら
14月	土	ごちくちやーはん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふる一つ (おうとう)	ふたりきにく どうふ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん あおねぎ おとうかん	こめ・こまあぶら こまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	こんぶおにぎり	こめ しおこんぶ
16月		ちゅうかどん ぶろっこりーとれんこんのさらだ すーぶ ふる一つ (みかん)	ふたにく・さつまあげ かつおふれーく どうふ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ひーまん ぶろっこりー・こーん・れんこん わかめ みかんかん	こめ・あぶら・でんぶん あぶら・さとう	とりがらすーぶ・しょうゆ・しお ず・しょうゆ とりがらすーぶ	やきそば	やきそばのいり・にんじん・きゃべつ・たまねぎ あぶら・しょうゆ・さとう・しょうゆ・しお・しょうゆ
17月	火	わふうすばけてい かりふらわーのおかからだ すーぶ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	はくさい・ぶろっこりー・しめじ・しろね・にんにく かりふらわー・こーん・きゅうり・にんじん おくら・もやし はなな	すばけてい・おーりーあぶら・でんぶん あぶら・さとう	しお・だし・しょうゆ しょうゆ・ず こんそめ	しおおにぎり	こめ しお
18月	水	ふたにくとやさいのちゅうかあめ はるまきさらだ ごはん すーぶ ふる一つ (ばいん)	ふたにく どうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ・ちんげんさい きゅうり・もやし・にんじん あおねぎ ばいんかん	でんぶん・あぶら・さとう はるまき・さとう・こまあぶら こめ	おーいすたーそーず・しょうゆ しょうゆ・ず とりがらすーぶ	あげはん	はたーろーるぼん・あぶら くらにゆーとう
19月	木	さばのしおやき こうやどうふとだいにんのもの ごはん みそじる ふる一つ (おれんじ)	さば とりにく・こうやどうふ あかみそ・しろみそ	だいにん・にんじん こまつな おれんじ	あぶら あぶら・さとう・でんぶん こめ さといも	しお しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし だし	びーちよーぐと	おうとうかん・はくとうかん よーぐと・さとう
20月	金	ちきんちやっぶ ほうれんそうとこーんのそてー ごはん すーぶ ふる一つ (はくとう)	とりにく	ほうれんそう・もやし・こーん・にんじん おくら はくとうかん	こぼろこ・あぶら・さとう あぶら こめ じゃがいも	しお・とまとけちやっぶ・うすたーそーず・こんそめ こんそめ こんそめ	ちやーはん	こめ・たまねぎ・おしおぎ・しょうゆ・しお・しょうゆ あぶら・とりがらすーぶ・さとう・しょうゆ
21月	土	みそすきどん きゅうりともやしのこまつあえ すましじる ふる一つ (おうとう)	ふたにく・しろみそ どうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ・こほう・あおねぎ きゅうり・もやし・にんじん・こーん わかめ おとうかん	こめ・さとう・まろにー さとう・しろこま	しょうゆ・りょうりしゆ ず・しょうゆ わふうだし・しょうゆ・しお	ゆかりおにぎり	こめ ゆかり
23月		まぐろふらい こまつなのなつとうあえ ごはん みそけんちんじる ふる一つ (りんご)	まぐろかつ なつとう どうふ・あかみそ・しろみそ	こまつな・にんじん だいにん・にんじん・しめじ・あおねぎ りんごかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	ばいんぜりー	こーるぜりーのもと ばいんかん
24月	火	にくどうふ ほてとさんだ なめし みそじる ふる一つ (おれんじ)	ふたにく・どうふ あかみそ・しろみそ	たまねぎ・さやえんどう こーん・きゅうり・にんじん なめしのもと わかめ・きゃべつ おれんじ	さとう じゃがいも・まよねーず こめ	だし・しょうゆ・みりん しお だし	きなこくーりむさんど	しょくぼん・きなこ すきむみるく・さとう
25月	水	しろみさかなのたるたるゆき こんぶいりちー ごはん みそじる ふる一つ (ばいん)	ほき こんぶあげ こうやどうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・どらいばせり ほそぎこんぶ・きりほしだいにん・にんじん ほうれんそう ばいんかん	こぼろこ・あぶら・まよねーず つきこんぶ・あぶら・さとう こめ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	ちんすこうふう	こぼろこ・あぶら さとう・しお
26月	木	とりにくとだいにんのみそうどん ほうれんそうのこまつあえ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	だいにん・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん はなな	うどん しろこま・さとう	だし・みりん・しょうゆ しょうゆ	つなまよおにぎり	こめ・かつおふれーく まよねーず
27月	金	はやしらいす ぐりーんさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	ふたにく ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・えだまめ・きゅうり・こーん ほうれんそう はくとうかん	こめ・あぶら あぶら・さとう じゃがいも	はやしらいす・とまとけちやっぶ しょうゆ・ず こんそめ	せさみとーずと	しょくぼん・まーごりん・しろこま くろこま・さとう
28月	土	やきうどん こまつなのからうあえ みそじる ふる一つ (みかん)	ふたにく・かつおぶし ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・こまつな・にんじん みかんかん	うどん・あぶら こまあぶら さといも	しょうゆ しょうゆ だし	あまみそおにぎり	こめ・あかみそ みりん・さとう
30月		らっきーにんじんのひ ふたどん きりほしだいにんさらだ みそじる ふる一つ (おうとう)	ふたにく どうふ・あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ きりほしだいにん・にんじん・きゅうり あおねぎ おとうかん	こめ・さとう・でんぶん さとう・こまあぶら	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・ず・みりん だし	こんぶふれーくよーぐと	こんぶふれーく・よーぐと いちごじゃむ・さとう

栄養価の平均 エネルギー (E) 497kcal たんぱく質 (P) 17.4g 脂質 (F) 11.5g カルシウム (Ca) 126mg 食塩相当量 (食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。