

令和7年度 6月 学校給食予定献立表							
★給食目標 せいけつに気をつけて食べよう			佐賀市立開成小学校				
日曜	献立名	献立によせて	食品名			調味料	栄養価
			おもに体をつくるものとなる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
2 (月)	ミルクパン にくわかめうどん なつやさいのごまヨモアえ みかんジュース (2時間目の休み時間)	夏野菜ゴーヤ について	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ ツナ	ミルクパン うどんめん 油 さとう	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	醤油 塩 みりん 酒 砂糖 うすくち醤油 しょう油 卵なしマヨネーズ	エネルギー 620 たんぱく質 25.8 脂質 25.3 食塩相当量 2.5
3 (火)	やくにくキムチチャーハン はるまき わかめスープ	海藻について	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	ごはん 油 いりごま ごま油 あげ油	もやし おろしにんにく 白菜キムチ えのきたけ たまねぎ	スープストック 醤油 塩 酒 スープストック こしょう 鶏ガラスープ うすくち醤油 塩	エネルギー 650 たんぱく質 23.2 脂質 28.3 食塩相当量 2.1
4 (水)	ごはん さかなずりみのしそあげ くきわかめのきんぴら しらたまじる	6月4日は虫歯 予防デーです	牛乳 白身魚ずりみ きんぴら 鶏肉 かまぼこ	ごはん 白身魚 揚げ油 油 白玉団子	れんこん たまねぎ しょうが しそ にんじん ピーマン 小松菜 干ししいたけ にんじん	醤油 酒 みりん 鶏ガラスープ	エネルギー 656 たんぱく質 24.3 脂質 21.1 食塩相当量 1.7
5 (木)	しゃくパン いちごジャム チキンマカロニグラタン	いろいろな食品 を組み合わせて 食べよう	牛乳 鶏肉 チーズ 調理用牛乳	食パン いちごジャム マカロニ 油	たまねぎ にんじん しめじ 粉パセリ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	スープストック 醤油 塩 酒 ホウレンソウ フライオン こしょう 塩	エネルギー 618 たんぱく質 24.1 脂質 27 食塩相当量 2.4
6 (金)	ウインナーとやさいのスープ ごはん じゃがいものおぼろに サラダ あじつけのり	主食について	牛乳 鶏肉 ツナ 味付けのり	ごはん 鶏肉 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり にんじん	醤油 うすくち醤油 酒 みりん 鶏ガラスープ	エネルギー 588 たんぱく質 25.1 脂質 15.6 食塩相当量 1.4
8 (日)	フリー参観デー						
9 (月)	ふるさとまつり 振替休日						
10 (火)	ごはん ずぶた にくだんごとはるさめのスープ	春雨について	牛乳 豚肉 くるま餅団子	ごはん でんふん あげ油 さとう はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほうれん草 しめじ たまねぎ にんじん	グチャップ 酢 醤油 鶏ガラスープ	エネルギー 590 たんぱく質 21.6 脂質 18.3 食塩相当量 1.5
11 (水)	ごはん チャブチェ ごちまパオズ どうふとあおなのスープ	チャブチェに ついて	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん はるさめ 鶏 さとう いりごま ごま油	にんじん にら たまねぎ たけのこ しめじ 小松菜 たまねぎ にんじん	塩 こしょう 醤油 鶏ガラスープ	エネルギー 606 たんぱく質 19.8 脂質 21.3 食塩相当量 1.8
12 (木)	ミルクパン ミートソーススパゲッティ ツナとたまめのサラダ	豆の栄養につ いて	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 粉チーズ ツナ 枝豆	ミルクパン スパゲッティ オリーブ油 さとう	にんじん たまねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン	グチャップ フライオン 鶏ガラスープ	エネルギー 673 たんぱく質 23.7 脂質 17.3 食塩相当量 2.1
13 (金)	ごはん あつあげとキムチのチーズやき そくせきづけ すましじる	発酵食品キム チについて	牛乳 厚揚げ 豚肉 チーズ 塩昆布 鶏肉	ごはん 油 さとう いりごま	白菜キムチ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	酒 醤油 醤油	エネルギー 606 たんぱく質 27.1 脂質 20.1 食塩相当量 2.4
16 (月)	ミルクパン ジャージャーめん ゆでとうもろこし ヨーグルト	旬の野菜とう もろこしにつ いて	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 元氣ヨーグルト	ミルクパン ちやんはんめん ごま油 さとう	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しょうが むきえだまめ おろしにんにく 干ししいたけ とうもろこし1/4	塩 こしょう 甜面醬 豆板醤 醤油 塩	エネルギー 694 たんぱく質 26.8 脂質 20.1 食塩相当量 1.6
17 (火)	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため だいずといたりこのあけに はんぺんじる	小魚につ いて	牛乳 豚肉 大豆 いりご はんぺんおやさいつみれ	ごはん 油 さとう でんふん あげ油 さとう いりごま	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ 干ししいたけ 小松菜 にんじん	醤油 酒 みりん 醤油 みりん	エネルギー 607 たんぱく質 28.4 脂質 18.4 食塩相当量 1.6
18 (水)	むぎごはん キーマカレー かいそうサラダ メロン	6月生まれの誕生 日をお祝いし よう!	牛乳 豚ひき肉 ツナ 海藻ミックス	麦ごはん たまねぎ かぼちゃ にんじん スキニ りんごビュール いりごま	しめじ おろしにんにく グリンピース キャベツ きゅうり にんじん メロン1/16	鶏ガラスープ 塩 こしょう カレー粉 グチャップ 青じそドレッシング	エネルギー 675 たんぱく質 24.8 脂質 21.1 食塩相当量 1.8
19 (木)	しゃくパン てりやきチキン ドレッシングサラダ じゃがいもとにんじんのポタージュ	正しい手洗 いについて	牛乳 てりやきチキンパティ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	食パン 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん むきえだまめ にんじん たまねぎ パセリ にんじんペースト	塩 こしょう 酢 鶏ガラスープ グチャップ 豆板醤 こしょう フライオン	エネルギー 534 たんぱく質 25.9 脂質 23.8 食塩相当量 2.7
20 (金)	ごはん ホキ天玉あげ やさいのごまあえ とうふのみそしる	切干大根につ いて	牛乳 ホキ天玉あげ 厚揚げ 合わせみそ	ごはん あげ油 でんふん すりごま	しょうが 切干大根 にんじん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ にんじん	醤油 酒 醤油 みりん 鶏ガラスープ	エネルギー 663 たんぱく質 26.8 脂質 26.1 食塩相当量 2.1
23 (月)	セザミトースト ぶたしゃぶサラダ 野菜チャウダー	ごまの栄養につ いて	牛乳 豚肉 ベーコン 調理用牛乳	鶏肉 油揚げ 合わせみそ わかめ	鶏肉 パセリ いりごま クラムソース キャベツ もやし にんじん	ツナマヨネーズと豆のソテー グ シチューール 塩 こしょう	エネルギー 649 たんぱく質 22.9 脂質 30.7 食塩相当量 2.3
24 (火)	ごはん とりにくとやさいのチリソースいため ビーフンスープ	野菜を食べよ う	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん でんふん あげ油 さとう 薄力粉 油	なす たまねぎ ねぎ しょうが むきえだまめ おろしにんにく たまねぎ チンゲン菜 にんじん	酒 塩 こしょう グチャップ 醤油 豆板醤 うすくち醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ	エネルギー 649 たんぱく質 21.6 脂質 24.4 食塩相当量 1.8
25 (水)	ごはん さかなのマヨコーンやき にらともやしのあえもの あぶらあげのみそしる	魚を食べよう	牛乳 さかな 油揚げ 合わせみそ わかめ	ごはん いりごま さとう ごま油	ソテーオニオン コーン 粉パセリ にら もやし にんじん きゅうり 大根 たまねぎ	卵なしマヨネーズ 酢 うすくち醤油 鶏ガラスープ	エネルギー 571 たんぱく質 25.2 脂質 16 食塩相当量 1.7
26 (木)	しゃくパン タンドリーチキン フレッシュサラダ レタスとトマトのスープ	正しい手洗 いについて	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 粉チーズ	食パン 油 さとう	しょうが おろしにんにく にんじん たまねぎ トマト しめじ レタス	グチャップ カレー粉 塩 カレーペーストドレッシング うすくち醤油 酢 フライオン	エネルギー 632 たんぱく質 26.6 脂質 26 食塩相当量 2.6
27 (金)	タコライス チーズサラダ (タコライスの上にかけます) マカロニスープ	タコライスに ついて	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン	ごはん 油 さとう マカロニ 油	にんじん たまねぎ おろしにんにく ピーマン トマト キャベツ トマト たまねぎ にんじん チンゲン菜	赤ワイン ウスターソース グチャップ フライオン がらスープエキストラクト うすくち醤油 塩 こしょう フライオン	エネルギー 625 たんぱく質 24.5 脂質 21.4 食塩相当量 1.4
30 (月)	ミルクパン ソースやきそば ツナとやさいのサラダ チーズ	カルシウムを とろう	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ ツナ 一食チーズ	ミルクパン やきそば麺 油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン きゅうり にんじん キャベツ コーン	酒 塩 こしょう ウスターソース うすくち醤油 和風ドレッシング	エネルギー 571 たんぱく質 27 脂質 22.5 食塩相当量 2.5

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

★ 6月2日(月)の2時間目の休み時間にみかんジュースがつきます。