



令和7年度 6月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

準備や片づけをていねいにしよう
じょうぶな歯や骨をつくろう



日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食 品 名			調 味 料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 対応
			血や肉になる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子を整える（緑）			
2月	ごはん	ジョア	ジョア（ブルーベリー）	精白米、強化米			649 kcal	ジョア（乳）
	ガリパタチキン		鶏むね	片栗粉、小麦粉、あげ油、バター	しょうが、にんにく、にんにく	濃口、酒、みりん	24.6 g	バター（乳）
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、人参	酢、淡口	17.5 g	ちくわ（魚）
	麴のすまし汁		かまぼこ	おわら麴	玉葱、しめじ、人参、葉ねぎ、干し椎茸	塩、淡口、かつお節（だし）、昆布（だし）	1.7 g	かまぼこ（魚）
3火	ごはん	○		精白米、強化米			615 kcal	
	坦々ビーフン		豚肉、大豆、米みそ、赤出みそ	クイッティオ、油、砂糖、ねりごま	たけのこ、玉葱、人参、小松菜、にんにく	トウバンジャン、酒、みりん、がらスープ、中華味、鶏豚湯、テンメンジャン、濃口、塩	23.4 g	ねりごま
	ぎょうざ		ギョーザ				15.2 g	
	野菜の梅おかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、コーン	梅びしお、濃口、淡口、みりん	2.0 g	
4水	ごはん	○		精白米、強化米			601 kcal	
	豚肉の生姜炒め		豚肉、絹厚あげ	油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、青ピーマン、赤ピーマン、しょうが	塩、こしょう、酒、濃口	27.6 g	
	根菜入りつくねスープ		鶏ミンチ	砂糖、ごま油、片栗粉	ごぼう、玉葱、しょうが、にんにく、玉葱、人参、小松菜、もやし、きくらげ	濃口、塩、中華味、淡口、鶏豚湯、酒	18.0 g	
							1.6 g	
5木	ココア揚げパン	○		コッペパン、ローヤルココアパウダー、砂糖、あげ油			621 kcal	
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉ムネ、ミックスビーンズ、大豆	じゃがいも、砂糖、油	にんにく、玉葱、人参、しめじ、トマト缶、パセリ	ホワイトソース、塩、こしょう、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン	26.5 g	
	ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ（アルファベット）、油	キャベツ、玉葱、人参、マッシュルーム、パセリ	コンソメ、淡口、塩、こしょう、白ワイン	22.9 g	
							1.9 g	
6金	ごはん	○		精白米、強化米			631 kcal	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮				24.8 g	さんま（魚）
	五目豆		大豆、干ひじき、てんぷら	砂糖、油	ごぼう、人参、こんにゃく	濃口、淡口、みりん、酒	21.5 g	てんぷら（魚）
	豆腐の味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ		玉葱、人参、しめじ、ねぎ	煮干し（だし）	2.0 g	
9月	フリー参観							
10月	ふりかけ休日							
10火	ごはん	○		精白米、強化米			617 kcal	
	マーボー春雨		豚肉、大豆、米みそ、赤出みそ	はるさめ、ごま油、砂糖	玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、葉ねぎ、しょうが、にんにく	中華味、塩、こしょう、濃口、オイスターソース、トウバンジャン、酒	25.1 g	
	パンバンジーサラダ		鶏肉ささ身	ごま	もやし、きゅうり、人参、コーン	酒、塩、棒棒鶏ドレッシング	15.7 g	
	ふりかけ		ふりかけ（旅行の友）				1.8 g	ふりかけ（卵・乳）
11水	いよ飯	○	塩さば	精白米、押麦、強化米、ごま	根みつば	菜めし	663 kcal	塩さば（魚）
	太刀魚フライ		太刀魚フライ	あげ油			25.3 g	太刀魚（魚）
	けんちん汁		豚肉、木綿豆腐、油揚げ	里いも、ごま油	大根、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、干椎茸	酒、淡口、塩、かつお節（だし）、昆布（だし）	27.4 g	
	さがみかんゼリー		さがみかんゼリー				2.2 g	
12木	黒糖パン	○		黒糖パン			731 kcal	
	ミートソーススパゲティ		豚ひき肉、牛ミンチ、大豆	スパゲティ、油、砂糖	玉葱、人参、にんにく、トマト缶、グリーンピース	赤ワイン、トマトソース、ケチャップ、ハヤシルウ、コンソメ、濃口、ウスターソース、塩、ローレル、こしょう	27.2 g	
	カラフルおからサラダ		おから、ハム	マヨネーズ（卵不使用）	きゅうり、人参、コーン、枝豆	淡口、みりん	24.0 g	
	ミルメーク（コーヒー）		ミルメーク ※飲用乳中止にはつきません。				2.6 g	ミルメーク
13金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			645 kcal	
	チキンカレー		鶏肉ムネ、大豆	じゃがいも、油	玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト缶、りんごピューレ	赤ワイン、チャツネ、カレールー、エブリイカレーフレーク、ウスターソース	22.4 g	
	キラキラフルーツ			アセロラジュレ	りんご、パイン缶、もも缶、みかん缶		15.8 g	りんご、パイン缶
							1.5 g	
16月	ごはん	○		精白米、強化米			608 kcal	
	鯖の利休焼き		さば	ごま		酒、みりん、濃口	27.2 g	さば（魚）
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ、てんぷら	砂糖、ごま油	ごぼう、人参、いんげん、こんにゃく	濃口、みりん、酒	21.0 g	てんぷら（魚）
	ニラ玉スープ		鶏むね、卵、大豆	油、片栗粉	玉葱、にら、人参、えのき、きくらげ	中華味、塩、こしょう、淡口、酒	1.6 g	卵
17火	ごはん	○		精白米、強化米			604 kcal	
	みそラーメン		豚肉、米みそ、赤出みそ	ラーメン、油	キャベツ、玉葱、人参、もやし、葉ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	淡口、塩、こしょう、酒、がらスープ、鶏豚湯	26.3 g	
	緑黄色ナムル		鶏肉ささ身	ごま、砂糖、ごま油	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	酒、塩、濃口、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	14.1 g	
	ふりかけ		ふりかけ（ひじきばっば）				2.2 g	
18水	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	豚丼の具		豚肉	砂糖、ごま油、片栗粉	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ、にら、糸こんにゃく、えのき	酒、みりん、濃口、塩	26.6 g	
	そばろ汁		鶏ミンチ	ごま油、片栗粉	しょうが、干し椎茸、白菜、ごぼう、人参、しめじ、ほうれん草、葉ねぎ	淡口、濃口、酒、塩	18.0 g	
	型ぬきチーズ		チーズ（ディズニー）				1.8 g	チーズ（乳）
19木	ビタパン	○		ビタパン			607 kcal	
	ケバブ風チキン		鶏もも、ヨーグルト	砂糖	にんにく、しょうが	塩、ケチャップ、カレー粉、チリパウダー	27.8 g	ヨーグルト（乳）
	そえ野菜				キャベツ、きゅうり、人参	塩、かんきつドレッシング	29.0 g	
	コンソープ		ベーコン、牛乳、スキムミルク	マカロニ、小麦粉、バター、油	玉葱、コーン、コン（クリーム缶）、マッシュルーム、人参、しめじ、白いんげんペースト、パセリ（乾）	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	1.6 g	牛乳、スキムミルク、バター（乳）
20金	ごはん	○		精白米、強化米			698 kcal	
	ミートローフ		豚ひき肉、牛ミンチ、牛乳	パン粉、砂糖、片栗粉	にんにく、玉葱、玉葱、人参、グリーンピース	塩、こしょう、黒こしょう、ナツメグ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン	25.9 g	牛乳
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	23.9 g	
	がばい野菜スープ		ベーコン	じゃがいも、油	トマト、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	1.8 g	トマト
23月	ごはん	○		精白米、強化米			609 kcal	
	エビと魚のチリソース		えびフリッター、たら角切	あげ油、砂糖、ごま油	玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、トウバンジャン、酒	21.7 g	えび、たら（魚）
	豆腐と青菜の中華スープ		鶏むね、豆腐	ごま油	玉葱、人参、干し椎茸、ほうれん草	中華味、酒、塩、こしょう、濃口、淡口	18.8 g	
							1.5 g	
24火	ごはん	○		精白米、強化米			619 kcal	
	五目うどん		鶏むね、かまぼこ	うどん、油	白菜、玉葱、ごぼう、葉ねぎ、人参、干し椎茸	煮干し（だし）、酒、淡口、塩	21.7 g	かまぼこ（魚）
	千草焼		ちくわ	砂糖、ごま、ねりごま	切干大根、ほうれん草、人参、コーン	淡口、みりん、濃口	14.9 g	千草焼（卵）
	切干大根のごま和え						1.8 g	ちくわ（魚）、ねりごま
25水	ピラフ	○	鶏肉ムネ	精白米、押麦、強化米、オリーブ油	玉葱、人参、コーン、いんげん、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、コンソメ、淡口、塩、こしょう	625 kcal	
	ごぼうのメンチカツ		ごぼうのメンチカツ	あげ油			23.1 g	
	ジュリアンスープ		ベーコン	マカロニ（ツイスト）、油	セロリー、玉葱、小松菜、人参	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン、濃口、淡口	20.0 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				1.7 g	ヨーグルト（乳）
26木	ミルクパン	○		ミルクパン			655 kcal	
	ミートグラタン		豚ひき肉、大豆、チーズ	油、砂糖、マカロニ（ペンネ）	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン	28.9 g	チーズ（乳）
	コーンのバター炒め		ベーコン	バター	スイートコーン（カーネル、冷凍、ゆで）	濃口、こしょう	25.5 g	バター（乳）
	レンズ豆と野菜のスープ		ベーコン	油	にんにく、キャベツ、人参、玉葱、ブロッコリー、ブロッコリー	レンズまめ、コンソメ、淡口、塩、こしょう、白ワイン	2.0 g	
27金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			682 kcal	
	ハヤシライス		豚肉、大豆	油	玉葱、かぼちゃ、人参、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、トマトピューレ、にんにく、にんにく	エブリイハヤシフレーク、ハヤシルウ、デミグラスソース、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン	23.1 g	
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ（卵不使用）	きゅうり、人参、とうもろこし缶詰（ホム）	塩、こしょう	23.7 g	
							2.1 g	
30月	ごはん	○		精白米、強化米			609 kcal	
	ごまみそバター鍋		豚肉、絹厚あげ、米みそ	油、ごま、バター	にんにく、白菜、大根、玉葱、人参、しめじ、えのき、コーン	酒、中華味、がらスープ、塩、だしパック	25.2 g	バター（乳）
	ごぼうの春雨サラダ		鶏肉ささ身	砂糖、春雨、和風ドレッシング	きゅうり、人参、ごぼう	酒、濃口	18.5 g	
							1.1 g	