

令和7年度 6月 学 校 給 食 予 定 献 立 表 若楠小学校										
◎ 食に関する指導目標 ◎ 給食指導目標 誕生おめでとう献立…2日（月） ハッピーにんじんの日…20日（金） ※佐賀の食材…なす、玉ねぎ、きゅうり、アスパラガス、トマト						*しょうゆ（濃口・薄口）及び中華スープの素は、小麦を含みます。 *マヨネーズは卵が入っていません。 *カレールウはアレルギー対応のルウです。（卵、乳不使用） *ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。 *学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。				
日曜	献立名	献立のメッセージ	食 品 名			調味料	アレルギー物質表示7品目 （卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	栄 養 価		
			主にエネルギーのもとになる （きいろ）	主に体をつくるもとになる （あか）	主に体の調子を整えるもとになる （みどり）			エネルギー （kcal）	たん白質 （g）	
2月	ココア揚げパン 牛乳	誕生おめでとう 献立	コッパパン ココア 上白糖 油	牛乳		酒	牛乳（乳） コッパパン（乳・小麦）	636	20.6	
	ひじきと野菜のサラダ		和風ドレッシング	ハム ひじき	キャベツ きゅうり にんじん コーン	塩こしょう プイオン 白ワイン 薄口しょうゆ				
	ビーンズスープ		マカロニ（シェル）油	ベーコン 大豆 レンズ豆	たまねぎ にんじん ほうれん草 枝豆					
3火	ごはん 牛乳 グリルチキン（ジャポネソース） 野菜のガーリックソテー すまし汁	おはしを 正しく持とう	ごはん 三温糖 油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ にんにく	ソースしょうゆ 酒 ケチャップ みりん 塩コショウ	牛乳（乳） 鶏だんご（小麦）	596	25.2	
			鯉節 昆布 わかめ 鶏だんご	玉葱 えのき 人参 ねぎ	塩 酒 しょうゆ					
4水	ミルクパン カレーうどん カミカミサラダ 牛乳	「歯と口の健康週間」 よくかんで 食べよう	ミルクパン うどん ごま マヨネーズ 三温糖	牛乳 豚肉 鯉節 油揚げ	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ ごぼう きゅうり 人参	カレー 醤油 酒 ソース 醤油	牛乳（乳） ミルクパン（小麦・乳） いか うどん（小麦）	596	23.2	
5木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら みそ汁	「歯と口の健康週間」 かみごたえのある 食材について知ろう	ごはん 油 ごま ごま油	牛乳 いわしの梅煮1個 くきわかめ 豚肉 豆腐 みそ		醤油 酒 みりん 煮干し（だし）		609	21.1	
6金	ごはん 牛乳 カオ・ラートナーガイ ビーフンスープ	「歯と口の健康週間」 歯を丈夫にする食 材について知ろう	ごはん 小麦粉 片栗粉 油 ビーフン ごま油	牛乳 鶏肉 鶏肉	玉葱 ビーマン 人参 たけのこ パプリカ ねぎ きくらげ	ナンプラー 醤油 オイスターソース 酒 みりん 豆板醤 ガラスープ	牛乳（乳）	626	22.3	
					玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく にら	醤油 中華味 レモン果汁				
8日	おにぎりべんとうの日 ♪ おにぎり・すいとうをもってきましょう ♪									
9月	振 替 休 日									
10火	ジャンバラヤ（スパイシーピラフ） 牛乳	「歯と口の健康習慣」 食後は 歯磨きをしよう	ごはん 油	鶏肉 ウインナー 牛乳	玉葱 人参 コーン ビーマン	ケチャップ ソース カレー粉塩コショウ ワイン チリパウダー	牛乳（乳）	548	19.1	
	大豆のかりかりサラダ		和風ドレッシング	ハム 大豆	きゅうり にんじん キャベツ	酢 醤油				
	野菜とベーコンのスープ		じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん なす 小松菜	薄口しょうゆ 塩こしょう プイオン				
11水	ミルクパン 牛乳 クリームスパゲッティー グリーンサラダ	アスパラガスに ついてしろう	ミルクパン スパゲッティー	牛乳 ベーコン 牛乳 スキムミルク	キャベツ アスパラ 玉ねぎ 人参 しめじ	ブイヨンポタージュ素	牛乳（乳） ミルクパン（乳・小麦） スパゲッティミニ（小麦） スキムミルク（乳）	581	23.8	
12木	遠 足 ・ 修 学 旅 行 ♪ おべんとう・すいとうをもってきましょう ♪									
13金	ごはん 牛乳 あじのりんごソースがけ 切り干し大根の和え物 みそ汁	まごわやさしい献立	ごはん かたくり粉 小麦粉 三温糖 油 ねりごま ごま ごま油 さつまいも	牛乳 あじ	すりおろしりんご 小松菜 切干大根 もやし にんじん 玉葱 人参 しめじ ねぎ	濃口しょうゆ りんご酢 酒 薄口しょうゆ みりん 煮干し（だし）	牛乳（乳） 小麦粉（小麦）	623	25.2	
16月	ミルクパン 牛乳 クラムチャウダー チーズサラダ ヨーグルト	カルちゃん 給食です （カルシウム たっぷり給食）	ミルクパン じゃがいも バター 油	牛乳 鶏肉 あさりむき身 スキムミルク 牛乳 白いんげんビュレ	たまねぎ コーン にんじん パセリ	がらスープ ブイオン 白ワイン 塩こしょう	ミルクパン（乳・小麦） 牛乳・バター・スキムミルク（乳）チーズ（乳） ヨーグルト（乳）	644	26.4	
17火	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ナムル パリッシュ	ごまについて知ろう	ごはん かたくり粉 ごま油 三温糖 ごま ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 しょうが にんにく たけのこ にら もやし ほうれん草 にんじん	中華スープ 酒 しょうゆ 醤油 みりん	牛乳（乳）	588	24.3	
18水	ミルクパン 牛乳 魚のパン粉焼き かぼちゃのサラダ レンズ豆と野菜のスープ	食事のマナーを 守ろう	ごはん パン粉 オリーブ油 マヨネーズ	牛乳 赤魚 チーズ ひじき ベーコン レンズ豆	粉パセリ かぼちゃ きゅうり 枝豆 にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 しめじ	塩 こしょうオールスパイス 醤油みりん がらスープ ブイオン 薄口しょうゆ 塩こしょう	牛乳（乳） ミルクパン（小麦・乳） パン粉（小麦）	639	27.4	
19木	ごはん 牛乳 カレーそばろ煮 切干大根の甘酢和え 納豆 手巻き海苔	てっちゃん 給食です （鉄分たっぷり 給食）	ごはん じゃがいも 三温糖 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 油揚げ 納豆1個 手巻き海苔	板こんにやく 玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが 切干大根 にんじん 小松菜 きゅうり	濃口しょうゆ みりん 酒 かつお節（だし用）カレー粉 酢 薄口しょうゆ	牛乳（乳）	625	26.5	
20金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまからめ 野菜のおかか和え みそ汁	ハッピー にんじんの日	ごはん さつまいも ごま 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 大豆 かつお節 みそ 厚揚げ わかめ	玉葱 小松菜 人参 もやし 玉葱 人参 しめじ ねぎ なす	みりん 醤油 酒 塩こしょう 醤油 塩 酒 煮干し（だし）	牛乳（乳） 小麦粉（小麦）	627	23.3	
23月	黒糖パン 牛乳 野菜ラーメン ぎょうざ 中華和え	図書コラボ給食 「うどん対ラーメン」	黒糖パン ラーメン ごま油	牛乳 焼き豚 みそ ぎょうざ1個	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 生姜 きくらげ にんにく ねぎ	がらスープ白湯	牛乳（乳） ラーメン（小麦） ぎょうざ（小麦） 黒糖パン（小麦・乳）	540	23.1	
24火	ごはん 牛乳 とんかつ とんかつソース ゆでキャベツ みそ汁	図書コラボ給食 「にくのくに」	ごはん パン粉 小麦粉 油 ごま	牛乳 豚肉		とんかつソース ケチャップ 赤ワイン 塩こしょう	牛乳（乳） パン粉（小麦）	612	24.8	
25水	ミルクパン 牛乳 ミートボールのトマトシチュー ベーコンサラダ	図書コラボ給食 「いえいえ、 そんなことは ありませんよ」	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 バター 油 かたくり粉 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 おから ひよこ豆 ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ にんじん	白ワイン塩こしょうブイオン トマトケチャップ赤ワインソース	牛乳（乳） ミルクパン（乳・小麦） 小麦粉（小麦） チーズ・バター（乳）	618	23.8	
26木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ フルーツムース	図書コラボ給食 「ぼくんちカレー ライス」	麦ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング フルーツムース（卵無し）	牛乳 豚肉 海藻ミックス かにかま	玉葱 人参 にんにく りんごビュレ にんじん もやし きゅうり		牛乳（乳） ムース（乳）	670	20.6	
27金	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきの炒め煮 みそ汁	図書コラボ給食 「はなちゃんの みそ汁」	ごはん 油 三温糖	牛乳 メンチカツ1個 鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 わかめ 米みそ			牛乳（乳） メンチカツ（小麦）	641	20.3	
30月	ハニートースト 牛乳 カラフルサラダ ABCスープ	はちみつについて 知ろう	食パン はちみつ マーガリン グラニュー糖 和風ドレッシング ABCマカロニ	牛乳 牛乳			牛乳（乳） 食パン（小麦・乳） マーガリン（乳） マカロニ（小麦）	580	16.6	