



きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校



今月の目標

骨や歯を丈夫にしよう・清潔な食事の場をつくろう

日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜)ブロッコリー (淡色野菜)きゅうり レタス 玉ねぎ (果物)メロン ブルーベリー	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		ねつちからのものになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
1	月	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ ほうれんそうのごまあえ だいこんとごまつなのみぞしる	豆腐 豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 ごまつな	たまねぎ 干しいたけ えだまめ もやし だいこん えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま	572	24.3	18.7	2.3
2	火	ごはん ぎゅうにゅう しろうみざかなのパンこやし いとだんてんのサラダ あじわいじる あまなつみかん	メルルーサ 豆腐	牛乳 チーズ 糸寒天	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん 長ねぎ ごぼう なつみかん	精白米 強化米 パン粉 こんにやく	マヨネーズ ひまわり油 ごま油	575	27.5	16.7	2.2
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー もやしのちゅうかあえ かきたまじる	鶏肉 卵	牛乳 しらす干し	こねぎ ごまつな 赤ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	ひまわり油 ごま油 ごま	626	28.4	21.0	2.2
4	木	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのあげに きりほしだいこんのマヨサラダ キャベツのみぞしる カミカミこんぶ	凍り豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 焼きのり わかめ カミカミ昆布	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ 切干しいたけ こんにゃく もやし キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	637	25.7	21.5	2.5
			むしばよほうデー									
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ ビビンバナムル レタスとコーンのスープ さくらんぼ	豚ひき肉 卵 鶏肉	牛乳	ごまつな にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん レタス コーン たまねぎ さくらんぼ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油 ごま油	641	29.4	24.6	2.0
8	月	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ かいどうサラダ はるさめスープ	豚ひき肉 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし レモン果汁 干しいたけ	精白米 強化米 片栗粉 しゅうまいの皮 上白糖 はるさめ	ごま油 ひまわり油	618	26.2	19.5	2.1
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにんじんみぞかけ いぞかあえ わかめスープ	厚揚げ 豆腐	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん ほうれん草 黄ピーマン	もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 はるさめ 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ ごま	639	25.3	24.4	2.2
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほしやしき はくさいとほうれんそうのおひたし とんじる	さば文化干し かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 こんにやく		615	27.9	25.5	2.4
11	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうめつくね さんしょくごまあえ じゃがいもとこおりどうふのみぞ汁	鶏ひき肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 焼きのり わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが 梅干し もやし	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	612	26.8	19.6	2.1
			にゅうばい									
12	金	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン ポテトサラダ オニオンスープ	だいたず 豚ひき肉 鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー ごまつな	にんにく たまねぎ しめじ コーン	強力粉 上白糖 じゃがいも	ショートニング マヨネーズ ひまわり油	592	29.1	24.8	2.7
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ガバオライスのぐ キャベツのレモンあえ あおなごのスープ れいどうみかん	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ水煮 キャベツ レモン果汁 干しいたけ えのきたけ みかん	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油	583	23.7	16.5	2.2

6月4日から10日は
歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康
が大切です。かみごたえのある食べ物
を食べてかむ力をつけましょう。



食後の歯みがき習慣
むし歯の原因となる細菌や
食べかすを取り除くために
とても大切です。

食中毒を予防するために
石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入っ
てくることがあります。食中毒を予防するには、
手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も
食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調
理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが
大切です。





6月

きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校



こんげつ もくひょう
今月の目標

ほね は じょうぶ せいけつ しょくじ ば
骨や歯を丈夫にしよう・清潔な食事の場をつくろう

日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜)ブロッコリー (淡色野菜)きゅうり レタス 玉ねぎ (果物)メロン ブルーベリー	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとなる						
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
16	火	うめきびごはん ぎゅうにゅう こおりとうふとちくわのごまがらめ アスパラとだいごんのサラダ きのこのすましじる	凍り豆腐 竹輪 豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん ほうれん草	梅干し だいごん 干しいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 きび 片栗粉 米粉 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま	612	21.9	20.9	2.4	
17	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに なっとうサラダ いんげんのみぞしる	鶏肉 凍り豆腐 卵 納豆 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖	ひまわり油 ごま	588	29.2	17.5	2.1	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ キャベツのうめおかかあえ えのきとたまごのスーフ	あじ かつお節 豆腐 卵	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草	キャベツ 梅干し えのきたけ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油	620	28.8	19.0	2.2	
いいはの日													
19	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース あおなとチーズのあえもの エービーシースーフ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ にんにく レモン果汁 りんご もやし きゅうり キャベツ	精白米 強化米 上白糖 マカロニ	ひまわり油	569	28.4	17.2	2.5	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー サワークレ メロン	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ だいごん きゅうり メロン	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	671	22.1	22.7	2.2	
23	火	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもぞぼろに あおだいずのしゃきしゃきあえ あつあげのみぞ汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 だいず 厚揚げ	牛乳	にんじん アスパラガス こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ れんこん コーン	精白米 強化米 じゃがいも 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	662	27.3	20.5	2.4	
24	水	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのカツ キャベツもみづけ じゃがいもとえのきのみぞしる	凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	646	25.0	20.2	2.4	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき ごまじゃこサラダ とうふのすましじる	卵 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき しらす干し	赤ビーマン ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	584	26.2	20.7	1.9	
ちいきしょくざいの日													
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのマリネ グリーンサラダ かんでんいりたまごトマトのスーフ	ホキ ツナフレーク 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 寒天	赤ビーマン ブロッコリー トマト缶詰 チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油	623	29.5	21.5	2.0	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう げんきのでるレバー ツナサラダ コーンとわかめのスーフ	鶏レバー ツナフレーク 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤ビーマン	しょうが レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	594	24.0	18.8	2.0	
30	火	ごこくごはん ぎゅうにゅう だいずのしぐれに ブロッコリーのしおこんぶあえ こおりとうふのみぞしる	豚肉 だいず 凍り豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	ごぼう たけのこ水煮 干しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 強化米 五穀米 こんにやく 三温糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	600	29.5	18.3	2.2	
わしょくの日													
									期間平均	613	26.6	20.5	2.2
									真田地域小学校 学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2 未満



*都合により献立を変更することがあります

和風梅つくね(4人分) 梅干しのクエン酸には食欲増進の効果があります!

材料	分量	材料	分量
鶏ひき肉	200g	しょうゆ	小さじ弱
木綿豆腐	水気をきる 40g	上白糖	大さじ弱
玉ねぎ	みじん切り 20g	みりん	A 大さじ1/2
しょうが	みじん切り 2g	酢	
料理酒	小さじ1	ねり梅	10g
片栗粉	大さじ1と1/3	焼きのり	少量

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパー等で水気をきっておく
- ② 玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする
- ③ 鶏ひき肉と酒、片栗粉、①②を混ぜて、良くこねる
- ④ Aの調味料を混ぜて煮立て、梅ソースを作る
- ⑤ ③を丸く成型しフライパンで焼く
- ⑥ 焼いたつくねに④をからめて、最後に角切りにした焼きのりをまぶす