



きゅうしょくこんだてひょう

令和7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 つく
骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事の場を作ろう

日	曜日	～今月の旬～ 【緑黄色野菜】ブロッコリー 【淡色野菜】レタス・たまねぎ・きゅうり 【芋】新じゃがいも 【果物】柑橘系果物・さくらんぼ・メロン	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		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしょく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい				
2	月	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふたまごとじ きりぼしだいこんサラダ キャベツのみぞしる	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 焼きのり わかめ	にんじん みずな こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ 切干しだいこん もやし キャベツ	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	619	30.0	18.8	2.3
3	火	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 こまつな 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	629	28.4	21.0	2.3
4	水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう いりとうふ ひじきとささみのあえもの じゃがいもとあげのみぞしる かむかむこんにゃく	木綿豆腐 竹輪 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ 	精白米 強化米 発芽玄米 三温糖 上白糖 じゃがいも かむかむ こんにゃく	ひまわり油	603	28.3	17.9	2.7
5	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのパンこやき いとかんてんのサラダ あじわいじる かわちばんかん	メルルーサ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 パルザンチーズ 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 河内晩柑	精白米 強化米 パン粉 こんにゃく	マヨネーズ ひまわり油 ごま油	577	28.5	16.6	2.2
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスローサラダ わかめスープ	だいず 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	591	23.9	17.7	2.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいためもの じゃがいもゴマサラダ もずくのスープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉	ひまわり油 ごま マヨネーズ	587	25.4	18.3	2.0
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ かいどうサラダ とうふのすましじる	竹輪 ツナ 木綿豆腐	牛乳 あおのり 海藻ミックス	にんじん ほうれん草	きゅうり 干ししいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ	精白米 強化米 てんぷら粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	618	24.2	21.1	2.5
11	水	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 じゃがいもとわかめのみぞしる	鶏ひき肉 木綿豆腐 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	614	26.8	19.6	2.1
12	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほしやき はくさいとほうれんそうの おひたし とんじる みずまんじゅう	さば かつお節 豚肉 木綿豆腐	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 こんにゃく 水まんじゅう		676	28.6	25.6	2.4
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのく ビビンバナムル レタスとコーンのスープ こざかな	豚ひき肉 卵 鶏肉 煮干し	牛乳	こまつな 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	精白米 強化米 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま ごま油	658	33.1	24.0	2.5
16	月	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 はるさめスープ	卵 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳 ひじき しらす干し	赤ピーマン ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり 干ししいたけ たまねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖 はるさめ	ひまわり油 ごま ごま油	590	23.6	19.6	2.2

は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

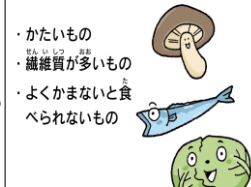


がっこうきゅうしょく
学校給食をつくるときは、食中毒を防ぐために、衛生管理
を徹底します。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食
品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払い、安全で
安心な給食を提供します。給食の準備を清潔に行うため
に、持ち帰った白衣や帽子は洗濯とアイロンをして、週の
始めに忘れずに持ってくるようお願いします。

かむ力を
つけよう！



かみごたえのある食べ物



かみごたえのない食べ物





きゅうしょくこんだてひょう

令和7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 つく
骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事の場を作ろう

日	曜日	～今月の旬～ 【緑黄色野菜】ブロッコリー 【淡色野菜】レタス・たまねぎ・きゅうり 【芋】新じゃがいも 【果物】柑橘系果物・さくらんぼ・メロン	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				
			にく、さかな たまご まめい	ぎゅうにゅう ごさかな かいそう	りよくおうしょく やさしい	そのたの やさしい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆるしい				
17	火	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プ	あじ かつお節 木綿豆腐 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	619	28.8	19.0	2.0
18	水	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 こおりとうふのみそしる	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
			いいはの日									
19	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこどんのく あおだいずのしゃきしゃきあえ あつあげのみそしる	鶏肉 卵 だいず 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ れんこん コーン	精白米 強化米 しらたき 三温糖 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	633	28.8	19.7	2.3
			ちいきしょくざいの日									
20	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソース ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳	トマト缶詰 にんじん ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ しめじ コーン	強力粉 上白糖 三温糖 じゃがいも	ショートニング ひまわり油 マヨネーズ	586	26.6	26.9	2.9
23	月	ごはん ぎゅうにゅう げんきのでるレバー ツナサラダ コンソメスープ	豚レバー ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤ピーマン	しょうが レモン 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	604	23.5	19.6	2.0
24	火	ごはん ぎゅうにゅう てづくりシュウマイ ゆかりあえ だいずいりカレー	豚ひき肉 だいず 鶏肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ 干ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃがいも	ごま油 ひまわり油	634	27.3	20.6	1.6
25	水	うめきびごはん ぎゅうにゅう こおりとうふとちくわの ごまからめ アスパラとだいこんのサラダ きのこのさわにわん	凍り豆腐 竹輪 鶏肉	牛乳 しらす干し	アスパラガス にんじん	梅干し だいこん 干ししいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 きび 片栗粉 米粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	606	24.0	19.6	3.0
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ふくじんづけあえ ブルーベリーパイ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬 ブルーベリージャム	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 冷凍バニラアイス	ひまわり油 バター	694	23.9	22.7	2.4
			きかくきゅうしょく									
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき ブロッコリーサラダ かんてんいりたまごと トマトのスープ かわちぼんかん	さわら 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳 糸寒天	にんじん ブロッコリー トマト缶詰 こまつな	たまねぎ キャベツ 河内晩柑	精白米 上白糖 片栗粉	マヨネーズ ひまわり油	617	31.8	21.7	1.9
30	月	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そしる	凍り豆腐	牛乳 わかめ	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	647	25.1	20.2	2.4

レタスとコーンのスープ

材料 (作りやすい分量4人分)			
鶏ガラスープ	500ml	レタス	80g
にんじん	20g	★ 酒	小さじ1弱
たまねぎ	80g	★ しお	小さじ1/3
鶏むね肉	60g	★ しょうゆ	小さじ2
コーン缶詰	40g	★ こしょう	適量

- ① 鶏ガラスープをつくる(給食では鶏ガラ、ねぎ、しょうがだし)
- ② にんじんはいちょう切り、たまねぎは半月スライスにする
- ③ レタスは短冊切り(手でちぎってもよい)にする
- ④ 鶏むね肉は2cm程度に切る
- ⑤ ①に④、②、コーンを入れて加熱し、肉と野菜に火を通す
- ⑥ ★の調味料を入れて味を調整する
- ⑦ ③のレタスを入れて仕上げる

レタスは加熱してもおいしい



※都合により
献立を変更する
ことがあります

期間平均	620	27.3	20.4	2.3
真田地域小学校 学校給食摂取基準	650	27.0	18.0	2 未満

にち きかくきゅうしょく

26日 企画給食

さなださん
真田産のブルーベリージャムで

つく
ブルーベリーパイを作ります。

たの
楽しみにしててください!

