



給食献立表



No. 1
2025年6月

上田市立石小小学校

今月のもくひょう：骨や歯をじょうぶにしよう。せいけつな食事の場をつくろう。

梅雨の季節を迎えます。この時期は気温と湿度が上がり食欲がダウンしやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事、十分な睡眠で体力を維持しましょう。また、食育月間です。食べ物のこと、体と食事のこと、マナーのことなど子どもさんといっしょにできることから取り組めると良いですね。学校では6月23日～27日は「給食・歯の健康週間」で、給食や歯の健康についての取り組みをします。給食では、カルシウムを多く含む食品やそしゃくに配慮したメニューを取り入れました。お家でも一生使う歯を大切に食生活を心がけていきましょう。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
2月	○	ごはん			こめ	634 kcal
		こおりどうふのたまごとし	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう	26.0 g
		じゃがいもごまサラダ		きゅうり、にんじん	じゃがいも、ごま、マヨネーズ	22.0 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ		2.2 g
3火	○	しよくパン			パン	613 kcal
		あじフライ	あじ 		こむぎこ、パンこ、あぶら	31.9 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	19.7 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	ABCマカロニ	2.8 g
4水	○	ごはん			こめ	608 kcal
		ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	たまねぎ、もやし、にら	あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	25.9 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	20.6 g
		はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ	あぶら、はるさめ、かたくりこ	1.8 g
5木	○	ごはん			こめ	626 kcal
		じゃがいもたこやきふう	かつおぶし、あおのり		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、マヨネーズ	22.0 g
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、キャベツ、みずな、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	20.1 g
		こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、ほうれんそう		2.0 g
6金	○	ごはん			こめ	651 kcal
		ブルコギ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら	あぶら、あぶら、さとう、ごま	26.5 g
		キャベツのサワーづけ		キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	さとう	20.8 g
		トックスープ	ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、キムチづけ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう	あぶら、トック	1.9 g
9月	○	ごはん			こめ	598 kcal
		ちくさたまごやき	たまご、ツナ	ねぎ、さやいんげん、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	25.0 g
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	20.8 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも	2.1 g
10火	○	くろパン	たけしのアスパラを使います。		コッペパン、くるざとう	654 kcal
		アスパラこめグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、エリンギ、アスパラガス	あぶら	29.5 g
		キャベツのスープに	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マカロニ、さとう	18.1 g
		メロン		アンデスメロン 		2.3 g
11水	○	ごはん		梅づけを使った入梅こんだてです。	こめ	622 kcal
		こおりどうふとちくわのごまがらめ	ちくわ、こおりどうふ、みそ		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	24.8 g
		キャベツのうめあじサラダ		キャベツ、きゅうり、うめづけ、たまねぎ	あぶら	19.4 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	あぶら、こんにやく	2.0 g
12木	○	ごはん			こめ	677 kcal
		さばのみそに	さば、みそ 		さとう	27.4 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	26.9 g
		むらくもじる	とうふ、たまご、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.2 g
13金	○	ごはん			こめ	679 kcal
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	24.7 g
		ポテトサラダ		にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ	じゃがいも、マヨネーズ、さとう	25.9 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ		1.5 g



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳(※)	こんだて	おもな ざいりょう			I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
16月	○	ごはん	6月から、たけしのきゅうり、玉ねぎがいただけるようになります。			668 kcal
		レバーのみそがらめ	レバー、みそ		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	27.4 g
		ちゅうかサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	さとう、あぶら	19.3 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	ほたて、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンペースト、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.0 g
17火	○	コッパン			パン	620 kcal
		てづくりハンバーグ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ	あぶら、パンこ、さとう	30.1 g
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	24.5 g
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	じゃがいも	2.9 g
18水	○	ごはん			こめ	574 kcal
		さかなのカレーソース	メルルーサ	たまねぎ、ピーマン	かたくりこ、あぶら、あぶら	24.7 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		16.0 g
		わかめのみそしる	あぶらあげ、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	2.0 g
19木	○	ごはん			こめ	632 kcal
		あつあげのにくみそあんかけ	あつあげ、ぶたにく、みそ	ねぎ	あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	27.0 g
		ひじきのマリネ	ひじき、チーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	23.1 g
		はくさいスープ	ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	じゃがいも	1.9 g
20金	○	ごはん	たけしのニラを使います。		こめ	634 kcal
		チリコンカン	だいち、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ	28.0 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	21.0 g
		にらたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら	かたくりこ	1.7 g
23月	○	ごはん	給食、菌の健康週間 23~27日まで			656 kcal
		ささみとポテトのレモンあげ	とりにく	レモンじる	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	27.1 g
		きりほしだいこんのサラダ	のり	きりほし氏だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、マヨネーズ	21.0 g
		もやしとあつあげのみそしる	あつあ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		2.0 g
24火	○	きなこトースト	きなこ		あつぎり しょくパン、マーガリン、さとう	642 kcal
		あおだいちのサラダ	だいち	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	24.2 g
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	25.8 g
		みしょうかん		みしょうかん		2.3 g
25水	○	ごはん			こめ	561 kcal
		ごもくまめ	だいち、とりにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	26.3 g
		パンバンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	14.3 g
		わかめととうふのスープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう		1.9 g
26木	○	ごはん	きびなごは ニシンの仲間の小魚です。			615 kcal
		きびなごのなんぼんづけ	きびなご	ねぎ	かたくりこ、あぶら、さとう	26.0 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	20.4 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、レタス	かたくりこ、あぶら	1.8 g
27金	○	まめまめカレー	ひよこまめ、だいち、ぶたにく	たまねぎ、にんじん	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	729 kcal
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	25.5 g
		ミルクゼリーブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、アガー		ブルーベリージャム、さとう	24.2 g
			きかくきゅうしよく: 上田のブルーベリージャムを使い			2.1 g
30月	○	ごはん			こめ	613 kcal
		あじのチーズやき	あじ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	マヨネーズ	29.6 g
		ひじきのいために	とりにく、ひじき、あぶらあげ	にんじん、むきえだまめ	あぶら、つきこんにやく、さとう	19.4 g
		キャベツのみそしる	わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ	じゃがいも、ふ	2.3 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー634 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂肪 21.1 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材 こめ、だいち、たまねぎ、アスパラガス、きゅうり、ブロッコリー、にら、ねぎ、えのきたけ ★都合により献立を変更することがあります
基準値 (3,4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	