

6月分 小学校給食予定献立表



令和7年

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市鷹野学校給食センター 東館

日 曜	こん だて めい 献立名	しょ 食 冷たいコンテナ	ひん 品 主に熱や力になるもの (きいろ)	めい 名 主に血や肉になるもの (あか)	えいよう 栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
2 月	ドライカレー、ぎゅうにゅう ベーコンオムレツ △ホワイトソース	キャベツのサラダ (トマト)	おも ねつ から 主に熱や力になるもの (きいろ)	おも ち にく 主に血や肉になるもの (あか)	おも からだ ちょうど 主に体の調子を整えるもの (みどり)	638 [22.8]
3 火	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2c) やさしいりによるさめスープ	ポテトサラダ (エッグケア)	ごはん、はるさめ、あぶら じゃがいも、エッグケア でんぶん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ プロッコリー、キャベツ、きゅうり とうもろこし、あかピーマン グリーンピース	658 [20.2]
4 水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおやき、ごもくきんぴら かみかみじる		ごはん、こんにゃく、さとう ごま、こまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ だいす、みそ、さば、ぶたにく	きりぼしだいこん、にんじん こまつな、ごぼう、さやいんげん しいたけ	681 [30.4]
5 木	こどもパン、ぎゅうにゅう カニクリームコロッケ、△ミートビーンズ アルファベットスープ		パン、マカロニ、じゃがいも さとう、あぶら、こむぎこ パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、かに だいす、かにふうみかまぼこ	にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ、とうもろこし、にんにく トマト	600 [23.9]
6 金	ごはん、ぎゅうにゅう おろしハンバーグ、にくやさいいため のべいじる		ごはん、さとも、でんぶん あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あぶらあげ、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、こまつな だいこん、キャベツ、もやし ピーマン、たまねぎ	スープは 底からすくって配缶しましよう のつべい汁はとろみのついた汁物です
9 月	ごはん、ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ チングンサイのスープ	ナムル (ちゅうか)	ごはん、はるさめ、あぶら ドレッシング、でんぶん さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ぶたにく	チングンサイ、ながねぎ こまつな、もやし、だいすもやし にんじん、キャベツ、たまねぎ ににく、しょうが	605 [20.5]
10 火	きつねうどん、ぎゅうにゅう かきあげ	のりあえ (だししょうゆ)	じごなうどん、さとう こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、こまぼこ のり	にんじん、しめじ、ながねぎ キャベツ、こまつな たまねぎ、ごぼう、しゅんぎく	油揚げは 豆腐から作られます
11 水	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(2c)、チンジャオロースー サンラータン		ごはん、でんぶん、こむぎこ こまあぶら、あぶら、パンこ さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ たまご、ぶたにく	にんじん、しいたけ、こまつな たけのこ、ピーマン、たまねぎ あかピーマン、しょうが	サンラータンは酸味のあるスープです
12 木	ごはん、ぎゅうにゅう あじのスタミナやき △ぶたにくのしおがいため、ごじる		ごはん、さとも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、だいす、とりにく みそ、あじ、ぶたにく	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、たまねぎ、もやし あかピーマン、しょうが、ににく	豚肉には疲労回復効果があります
13 金	ツイストパン、ぎゅうにゅう チキンカツ、△トマトのスープ	にんじんとコーン のサラダ (シーザー)	パン、マカロニ、あぶら ドレッシング、パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり とりにく	たまねぎ、キャベツ、トマト ににく、にんじん、えだまめ きゅうり、とうもろこし	トマトはなす科の植物です
16 月	ごはん、わかめふりかけ、ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため	きりぼしだいこん のごまあえ (ぱいせんごま)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら、ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ わかめふりかけ	にんじん、たけのこ、キャベツ しいたけ、ピーマン、もやし さやいんげん、しょうが、ににく きゅうり、きりぼしだいこん	厚揚げは木綿豆腐を揚げたものです
17 火	△キーマカレー、ぎゅうにゅう フライドポテト	カラフルサラダ (あおじそ)	むぎごはん、ルウ、あぶら じゃがいも、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいすミート、ひよこまめ とりレバー	たまねぎ、あかピーマン こまつな、ににく、しょうが トマト、キャベツ、とうもろこし きゅうり、にんじん	前間小のリクエスト献立です
18 水	パインパン、ぎゅうにゅう チキンナゲット(2c)、△トマトパスタ △オニオンスープ		パン、じゃがいも、あぶら スペティ、ドレッシング、パンこ でんぶん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、おから ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、ピーマン、ににく トマト	ナゲットは小さく形を整えて油で揚げた食品を指します
19 木	ごはん、かてめしのぐ、ぎゅうにゅう いわしのかんろに、つみっこ		ごはん、すいとん、こんにゃく あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、いわし、ぶたにく こんぶ	にんじん、だいこん、こまつな ごぼう、しめじ	食育の日献立です
20 金	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、ちゅうかいため フォースープ		ごはん、フォー、あぶら ドレッシング、こむぎこ はるさめ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、だいす ぶたにく、あつあげ	にんじん、もやし、ながねぎ、しめじ こまつな、キャベツ、たけのこ、ににく さやいんげん、あかピーマン、たまねぎ しょうが、しいたけ	フォーはベトナム発祥の米粉で作られる麺です
23 月	ごはん、ぎゅうにゅう こんにゃくのごまいため マー婆ーなす	グレープフルーツ (1/6c)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら、こんにゃく こまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいすミート、とうふ、みそ とりにく	なす、にんじん、たけのこ エリンギ、ながねぎ、にら、しめじ ににく、グレープフルーツ	グレープフルーツにはビタミンCが豊富に含まれています
24 火	ごはん、ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのいために、せんべいじる		ごはん、なんぶせんべい こんにゃく、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひじき、あぶらあげ、ちくわ あおさ、たまご	にんじん、ごぼう、ながねぎ こまつな、えだまめ	せんべい汁は青森県の郷土料理です
25 水	しょくパン、ぎゅうにゅう スクランブルエッグ、△チリコンカン	えだまめサラダ (イタリアン)	パン、さとう、あぶら ドレッシング、でんぶん かんてん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいすミート、だいす、たまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん、ににく、トマト えだまめ、キャベツ、きゅうり	チリコンカンはスパイシーな味付けが特徴です
26 木	ごはん、ぎゅうにゅう ユーリンチー、△ビーフンのいためもの ちゅうかもぞくスープ		ごはん、でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら、ビーフン	ぎゅうにゅう、もずく なると、とうふ、とりにく ぶたにく、あさり	もやし、えのきたけ、こまつな ながねぎ、たまねぎ あかピーマン、しょうが	もぞくは海藻類です
27 金	ごはん、ぎゅうにゅう てりやきもちしのだ、ぶたキムチ △なつやさいのみぞしる		ごはん、もち さとう、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ ぶたにく、あぶらあげ	かぼちゃ、なす、オクラ、にら にんじん、たまねぎ、みょうが キャベツ、もやし、えのきたけ はくさい、ににく	みぞ汁には4種類の夏野菜が入っています
30 月	△ハヤシライス、ぎゅうにゅう アジナゲット(2c) コーンといんげんのソテー		むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう とりにく、あじ、すけどうたら	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース、ににく、しめじ とうもろこし、さやいんげん	鰯は今が旬の食材です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は、主材料のみ記載しています。

※△印は、三郷市産のたまねぎを使用した献立です。

毎年6月は食育月間です。食育とは、生きる上での基礎となるものであり、様々な経験を通じて健全な食生活を実施することができるよう育むためのものです。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康のためにも、食事の後はしっかりと歯をみがきましょう。

今月のリクエスト献立

3日(火) 前谷小学校
17日(火) 前間小学校

平 均

619

[24.8]