

6月分 小学校給食予定献立表

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 西館

令和7年



日・曜	献立名	冷たいコンテナ	食 品 名			エネルギー (たんぱく質) (蛋白質)	給食センターからお知らせ
			主に熱や力になるもの (きいろ)	主に血や肉になるもの (あか)	主に体の調子を整えるもの (みどり)		
2月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) やさしいりはるさめスープ	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、ぶたにく、あさり とりにく	にんじん、たけのこ、キャベツ ながねぎ、にら、きゅうり	658 [20.2]	前谷小の リクエスト 献立です
3火	こどもパン、ぎゅうにゅう カニクリームコロッケ、 ◇ミートピーズ 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 だいた、かにふうみかまほこ	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]	スープは 底からす くって配 缶しまし ょう
4水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおやき、こもくきんぴら かみかみじる		ごはん、こんにやく、さとう ごま、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、こんに だいた、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]	かみかみ 献立です
5木	ごはん、ぎゅうにゅう おろしハンバーグ、にくやさしいため のつべいじる		ごはん、さといも、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	639 [28.9]	のつべい 汁はとろ みのつ いた汁物 です
6金	ドライカレー、ぎゅうにゅう ベーコンオムレツ ◇ホホワイトソース	キャベツのサラダ (トマト)	ごはん、ルウ、あぶら、さとう ドレッシング、でんぶん じゃがいも、なまクリーム	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 ブロッコリー、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	638 [22.8]	オムレツは フランス 発祥の卵 料理です
9月	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、かまほこ 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	594 [23.4]	油揚げは 豆腐から 作られます
10火	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ)、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 ごまあぶら、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	602 [28.5]	サンラータ ンは酸味 のあるス ープで す
11水	ごはん、ぎゅうにゅう あじのスタミナやき ◇ぶたにくのしょうがいため、ごじる		ごはん、さといも、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、だいた、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、もやし、だいたもやし にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが	598 [33.4]	豚肉には 疲労回復 効果があ ります
12木	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 にんにく、にんじん、えだまめ きゅうり、とうもろこし	627 [27.9]	トマトは なす科の 植物です
13金	ごはん、ぎゅうにゅう ジャンボあげぎょうぎ チンゲンサイのスー 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	チンゲンサイ、ながねぎ こまつな、もやし、だいたもやし にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが	605 [20.5]	ナムルは 韓国料理 の1つで す
16月	◇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 だいたミート、ひよこまめ とりレバー	たまねぎ、あかピーマン こまつな、にんにく、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	646 [21.5]	前間小の リクエスト 献立です
17火	パン、ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ)、◇トマトパスタ ◇オニオンスー プ		パン、じゃがいも、あぶら スパゲティ、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、にんにく トマト	589 [20.7]	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
18水	ごはん、ぎゅうにゅう はるまき、ちゅうかいため フォーすー 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、だいた 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、にんにく さやいんげん、あかピーマン、たまねぎ しょうが、しいたけ	620 [20.1]	フォーは ベトナム 発祥の 米粉で 作られ る麺で 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、つみこ		ごはん、すいとん、こんにやく 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 こんにゃ	にんじん、だいこん、こまつな ごぼう、しめじ	591 [24.2]	食育の日 献立です
20金	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 (ばいせんごま)	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、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん	608 [21.9]	厚揚げは 木綿豆腐 を揚げた もので す
23月	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 こんにやく、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 あおき、たまご	にんじん、ごぼう、ながねぎ こまつな、えだまめ	609 [22.9]	せんべい 汁は青森 県の郷土 料理で す
24火	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 だいたミート、だいた、たまご	たまねぎ、にんじん さやいんげん、にんにく、トマト えだまめ、キャベツ、きゅうり	605 [30.0]	チリコン カンは スライス した肉が 特徴で す
25水	ごはん、ぎゅうにゅう ユウリンチー、◇ビーフンのいた めもの ちゅうかもずくすー 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	605 [26.2]	もずくは 海藻類 です
26木	ごはん、ぎゅうにゅう てりやきもちのた、ぶたキムチ ◇なつやすみのみそしる		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、にんにく	614 [24.3]	みそ汁に は4種類 の夏野菜 が入っ ていま す
27金	◇ハヤシライス、ぎゅうにゅう アジナゲット(2こ) 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、すけとうだら	にんじん、たまねぎ、しょうが グリーンピース、にんにく、しめじ とうもろこし、さやいんげん	677 [25.2]	鱈は今が 旬の食材 です
30月	ごはん、ぎゅうにゅう こんにやくのごまいため マーボーなす	グレープフルーツ (1/6こ)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら、こんにやく ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたミート、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 にんにく、グレープフルーツ	593 [24.4]	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

※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
2日(月) 前谷小学校
16日(月) 前間小学校

平均
619
[24.8]