



令和7年6月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かいはいせんしつまでどりにいしまししょう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	お か す	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	きなこあげパン	○	★はなやさいサラダ (ドレッシング) チリコンカンスープ メロンミルクプリン	きなこ ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん えどな トマト パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも プリン	あぶら	678 22.7 28.7 2.3
3	火	ごはん	○	にらまん ★ナムル マーボーどうふ	にらまん ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ なごねぎ	ごめ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	641 27.5 20.6 2.8
4	水	ごはん	○	とりにくのごまみそやき ★ほうれんそうわふうサラダ しずいみそのとうにゅうとんじり かむカムこんにやく	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう えどな にんじん	しょうが だいこん なごねぎ こんにやく	ごめ さとう さといも	ごま あぶら	631 30.6 19.6 2.4
5	木	ひやしうどん (めんつゆ) (きざみのり)	○	ししゃもとかほちやのてんぶら ごもくきんぴら おこめのタルト	ししゃも ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	かほちや にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	うどん ごむぎこ さとう おこめのタルト	あぶら ごまあぶら ごま	671 20.2 26.4 2.6
6	金	うめごはん	○	さばみそに ★えだまめサラダ キャバツのみそしる	さば ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな えどな	うめ えだまめ もやし たまねぎ キャバツ なごねぎ	ごめ さとう	あぶら	684 28.7 26.0 4.7
9	月	ごはん	○	カミカミごぼうバーグ ★さつまいもサラダ けんちんじり	ごぼうバーグ ツツ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん ごまつな	えだまめ だいこん ほししいたけ ごぼう なごねぎ	ごめ さつまいも さといも	マヨネーズ	638 25.3 20.2 2.5
10	火	むぎごはん	○	キャバツメンチ (ソース) ★えのきだけのすのもの にらともやしのみそしる かじゅうグミ どうふ	キャバツメンチ かにかま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら えどな	キャバツ きゅうり えのき もやし なごねぎ	ごめ むぎ さとう かじゅうグミ	あぶら	692 25.0 21.1 2.6
11	水	げんまいごはん	○	ごもくあつやきたまご ★なっとうあえ にくじゃが	たまご なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな さやいんげん	しいたけ なごねぎ もやし たまねぎ しらたき	ごめ げんまい さとう じゃがいも	あぶら	680 29.1 18.1 2.4
12	木	むぎごはん	○	えだまめシューマイ 2こ チンジャオロースー ちゅうかぶうコンソープ	シューマイ ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ごまつな	えだまめ にんにく しょうが だけのこ たまねぎ コーン ほししいたけ	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	697 29.4 21.6 2.8
13	金	ごはん (とりそぼろ ぶりかけ)	○	たごナゲット 2こ ★カルてつサラダ チンゲンサイスープ	たごナゲット ハム どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たけのこ きくらげ	ごめ でんぶん	あぶら	618 25.8 23.8 3.0
16	月	ごはん	○	ひきにくとやさいのカレー ★おんやさいサラダ (ドレッシング) カルてつヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロックリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン カリフラワー	ごめ じゃがいも	あぶら	694 22.2 20.7 2.9
17	火	ごはん	○	ほっかいどうやさいのさつまあげ ★おかかサラダ いりどりに ちばのつばなっとう	さつまあげ かつおぶし とりにく ちくわ なっとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャバツ れんこん こんにやく グリーンピース	ごはん さとう さといも	ごま あぶら ごまあぶら	669 29.5 19.1 2.4
18	水	ソフトフランス (アップル ジャム)	○	ハンバーグ テミソースかけ ★かいそうサラダ ミネストローネ	ハンバーグ とりにく しょういんげん たまご	ぎゅうにゅう	にんじん なまクリーム トマト パセリ	たまねぎ キャバツ マッシュルーム きゅうり にんにく セロリ	パン ジャム さとう マカロニ	バター あぶら	678 27.4 26.1 3.9
19	木	ごはん	○	いわしのうめに ★ごまつなとちくわのおひたし さつまじり アセロラゼリー	いわし ちくわ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	うめ だいこん なごねぎ	ごめ さつまいも ゼリー	ごま あぶら	657 27.7 17.7 2.6
20	金	ごはん	○	きすのくろごまフライ (ソース) ★げんきのでるサラダ はるさめスープ	きす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく キャバツ きゅうり なごねぎ ほししいたけ	ごめ さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	638 24.4 22.0 2.6
23	月	ごはん	○	ぶたどんのぐ ひややっこ (しょうゆ) しずいみそのこんさいごまじり	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん えどな	たまねぎ しらたき ごぼう なごねぎ	ごめ さとう さといも	ごま	691 32.4 22.7 3.0
24	火	ごはん (いそわかめ ぶりかけ)	○	おやこやき ★ごぼうサラダ だまこじり	おやこやき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	ごぼう コーン きゅうり だいこん ほししいたけ なごねぎ	ごめ だまこもち	ごま	645 22.5 19.9 1.9
25	水	ごはん	○	とりのからあげ だいたいのそに とうふとなめこのみそしる	とりにく あぶらあげ だいたいの とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	しょうが こんにやく だいこん なめこ なごねぎ	ごめ でんぶん さとう	あぶら	647 29.2 19.6 2.9
26	木	ひやしちゅうかめん (ちゅうかスープ)	○	シューマイ 2こ ★ひやしちゅうかのかく むしケーキ	ハム シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン	ちゅうかめん むしケーキ	ごま	674 24.5 23.5 3.6
27	金	ちらしずし (きざみのり)	○	さばしせんつけやき ★かんでんサラダ すましじり	さば とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロックリー みつば	きゅうり コーン ほししいたけ なごねぎ	ごめ	あぶら	635 25.8 23.6 3.1
30	月	ごはん	ジョア フレッシュ	★いさサラダ ハヤシソース あおうめゼリー	いさ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャバツ きゅうり レモン にんにく たまねぎ しめじ	ごめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	616 21.7 14.8 1.8

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、7月分と同じ日(7月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	660
たんぱく質	: 21.1~32.5g	26.1
脂質	: 14.4~21.7g	21.8
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8

牛乳 飲んでますか?

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食にはなくてはならない食品です。私たちの骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。のこさずに飲みましょう!!



今月の酒々井産

- コシヒカリ 1等米
- さつま芋
- 味噌
・4日: 豆乳豚汁
・23日: 根菜ごま汁