



# 6 月 学校給食献立予定表

令和7年度  
泉が丘小学校



日にち よび	こんだてめい 献立名			行事 日	おもな ざいりょう			キロカロリー たんぱく質(g)	脂質(g)	
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える			
2月	ジャンバラヤ	ぎゅうにゅう	ゆでやさい ABCスープ	ほとくちのりんご	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー パーコン	トマト セロリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン	627	19.9
3火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらとはるさめのいためもの まろやかみそしる かみかみこんぶ	のり	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう たまご こんぶ	にら ごぼう にんじん だいこん ねぎ	594	15.5
4水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こもちししゃもフライ おひたし なまあげのからみいため	りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	にんじん しょうが キャベツ えのきたけ	745	29.2
5木	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	ゆでやさい ミートボールと やさいのカレーに	りんご	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく サラダこんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく	662	24.3
6金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる ベビーパン	りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん レタス しょうが にんにく もやし	688	24.1
9月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり レモン	627	17.7
10火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのみそいため パンサンズウ	りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ねぎ にんにく	628	19.4
11水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう もやしのキムチあえ わんたんスープ さげばっぱ	りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	にんじん だいこん キャベツ こまつな もやし ねぎ	590	13.3
12木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	おひたし あじさいゼリー	りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが だいのこ キャベツ ねぎ にんにく	621	16.7
13金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	モロフライ ナムル チンゲンサイととうふのスープ けんみんのひいちごゼリー	りんご	こめ むぎ パン	あぶら	ぎゅうにゅう モロ わかめ	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ いちご	664	18.0
16月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いかのたつたあげ ゆでやさい とんじる	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう いか	ほうれんそう キャベツ にんにく だいこん	661	19.3
17火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがき もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじ	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん しょうが ねぎ にら たまねぎ かんぴょう	641	20.2
18水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	トマトハヤシライス ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ かんぴょう	735	24.9
19木	はちみつパン	ぎゅうにゅう	あげじゃがいもの トマトソースがらめ やさいスープ	ちんぷん	パン はちみつ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが	632	20.9
20金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフねぎしおぶたどん フォー (こめこめんいりのスープ) かたぬきチーズ	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが レモン	749	30.9
23月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき おひたし ぶたにくとごぼうのもの	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう たまごやき ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん しょうが	590	15.3
24火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフピピンバどん (ひきにく・ナムル) わかめスープ	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ ほうれんそう	619	19.9
25水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークシューマイ きりほしだいこんのナムル なつにくじゃが	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん えだまめ たまねぎ にんにく	651	17.3
26木	ナン	ぎゅうにゅう	だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン)	ちんぷん	ナン はちみつ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリー	586	20.3
27金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのこうしんやき ごまあえ みそけんちんじる	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう さば	にんじん だいこん ほうれんそう	606	17.7
30月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	タコライス (タコスミートとキャベツ) コーンスープ	ちんぷん	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ニンニク キャベツ コーン たまねぎ	632	18.0

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下  
6月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー645kcal たんぱく質24.6g 脂質20.1g 塩分2.1g

地産地消WEEKに使用予定の栃木県産の食品に印をつけています。

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。