

3-1 村松 広翔さん

(卵・ナッツ類・大豆・大豆製品(調味料可)・そば・魚卵全般・ごま・
ささげ属以外の豆(そら豆・落花生・グリーンピース・いんげん豆・ひよこ豆・レンズ豆)・
さやいんげん・さやえんどう)

○印は除去食品です。
※乳製品除去の児童は、
毎日の飲用牛乳はつきません。

6月献立表

令和7年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
3	火	ごはん 豆腐とえびの旨煮 ジャコわかめサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ チンゲンツァイ キャベツ もやし	576 Kcal 28.9 g 18.7 g 2.2 g
6/4~10 歯と口の健康週間							
4	水	ポテトチーズパン チキンクリームスープ アスパラサラダ	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく チーズ クリーム 調理用牛乳	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ ビーマン ホールコーン にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	561 Kcal 25.2 g 22.2 g 2.4 g
山口県の料理・かみかみメニュー							
5	木	ごはん チキンチキンごぼう 塩昆布サラダ みそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しおこんぶ みそ わかめ	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ごぼう えだまめ にんじん キャベツ はくさい こまつな えのきたけ たまねぎ	638 Kcal 24.2 g 23.6 g 2.4 g
6/6 梅の日							
6	金	梅わかめごはん 鯖の白みそ焼き からし和え 豚汁	○	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけら みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	かりかりうめ こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	570 Kcal 27.1 g 18.9 g 2.6 g
オーストラリアの料理							
9	月	ロールパン チキンパルマ じゃがいものバター煮 野菜スープ	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ロールパン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも バター	にんにく たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ こまつな	603 Kcal 27.1 g 28.7 g 2.6 g
6/11 入梅							
10	火	いわしのかば焼き丼 しそドレサラダ むらくも汁	○	ぎゅうにゅう いわし たまご	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しそ もやし こまつな	587 Kcal 24.8 g 18.2 g 2.8 g
11	水	キムたくチャーハン ひじきと野菜のナムル 青菜とコーンのたまごスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ごまぶら たまご	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ たくあん にら もやし こまつな ねぎ ホールコーン チンゲンツァイ	574 Kcal 22.4 g 19.4 g 2.9 g
12	木	みそラーメン 青のりビーンズ メロン	○	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン にら メロン	609 Kcal 25.1 g 23.3 g 3.0 g
13	金	ツナそぼろごはん さつま汁 あじさいゼリー	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご みそ なまあげ かんてん にゅうさんきんいんりょう	こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも さとう	にんじん ごぼう しょうが ねぎ こまつな ぶどうジュース	607 Kcal 24.2 g 17.7 g 2.0 g
おはなし給食「くいしんぼうやの おこさまランチじま」							
16	月	スパゲッティミートソース ブロッコリーのもりサラダ フルーツゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かんてん	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム きゅうり ホールトマト ブロッコリー キャベツ レモン もも缶 みかん缶	569 Kcal 24.2 g 17.7 g 1.6 g
17	火	ごはん 鮭の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	こめ さとう あぶら こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	563 Kcal 26.0 g 17.4 g 2.6 g
18	水	回鍋肉丼 わんたんスープ 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんたんのかわ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ はくさい にら かわちばんかん	581 Kcal 22.2 g 15.9 g 2.1 g
19	木	ごはん ジャコふりかけ 塩肉じゃが 青菜とツナの和え物	○	ぎゅうにゅう ツナ だいず なまあげ ちりめんじゃこ あおのり とりにく	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな きゅうり	621 Kcal 29.3 g 21.0 g 2.2 g
おはなし給食「こまったさんのコロッケ」							
20	金	黒砂糖パン こまったさんのコロッケ ゆでキャベツ ミネストローネスープ	○	ぎゅうにゅう ツナ いんげんまめ	くろざとうパン さとう マカロニ じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリー ホールトマト	602 Kcal 23.6 g 18.7 g 2.9 g
23	月	ハヤシライス じゃがいも入りサラダ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン れいとうみかん	650 Kcal 20.8 g 20.3 g 2.1 g
24	火	ごはん 鰯のねぎみそ焼き おかか和え みそ汁	○	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ かつおぶし	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ	587 Kcal 23.7 g 23.4 g 2.5 g
25	水	ココア揚げパン コーンシチュー にんじんとツナのサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく 調理用牛乳 ツナ	ミルクパン ココア さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ クリームコーン ホールコーン きゅうり キャベツ	632 Kcal 24.0 g 26.2 g 2.5 g
26	木	カレーうどん 新ごぼうのサラダ おさつのケーキ	○	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ みそ たまご 調理用牛乳	うどん あぶら さとう バター こむぎこ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし きゅうり ごぼう	587 Kcal 20.6 g 19.7 g 2.3 g
27	金	鶏ごぼうごはん ししゃもの香味揚げ もやし和え かきたま汁	○	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とりにく ししゃも あおのり	こめ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら でんぶ	ごぼう にんじん もやし きゅうり ねぎ	581 Kcal 25.5 g 21.8 g 2.6 g
30	月	えびクリームライス マセドアンサラダ 小玉すいか	○	ぎゅうにゅう えび とりにく 調理用牛乳 チーズ	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しめじ バセリ ホールコーン こだますいか	624 Kcal 22.7 g 19.1 g 2.2 g

※26日 おさつのケーキ 提供なしです。必要に応じて、代替りのものを持参してください。

※27日 ししゃもの香味揚げ 提供なしです。代替りのおかずを持参してください。