



6月 給食献立表

今月の目標
衛生に気をつけて食べよう。

令和7年
有佐小学校

日	曜	献立名		食品名		
		牛乳 主食・デザート等	おかず・他	赤 血や肉になる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子をととのえる
2	月	麦ごはん 一食おさつスティック	チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	米 麦 ジャがいも 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが もやし きゅうり
3	火	セルフ中華丼	茎わかめの酢の物 シュウマイ	牛乳 豚肉 かまぼこ 茎わかめ シュウマイ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが しいたけ もやし きゅうり キャベツ
4	水	麦ごはん	きびなごカリカリフライ ひじき和え 豆腐と麩入りみそ汁	牛乳 きびなご しそひじき 豆腐 油揚げ みそ 煮干しだし 麩	米 麦 油	ピーマン もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき キャベツ
5	木	黒糖パン	ほうれん草入りオムレツ ミネストローネ イタリアンサラダ	牛乳 オムレツ ミックスビーンズ 大豆 チーズ	パン マカロニ ジャがいも	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト パセリ にんにく きゅうり
6	金	麦ごはん	白身魚の甘酢あんかけ かみかみサラダ すまし汁	牛乳 ホキ 大豆 ロースハム わかめ 豆腐 だし昆布 かつお節	米 麦 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり コーン ねぎ えのき キャベツ しめじ 小松菜
9	月	白ごはん 一食味のり	豚肉と野菜の煮込み 切り干し大根のごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かまぼこ 昆布 海苔	米 こんにゃく さといも 砂糖 ごま 油	ごぼう 人参 枝豆 しょうが 大根 キャベツ
10	火	麦ごはん	味噌カツ 五色あえ もずく汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 もずく 豆腐 かつお節 だし昆布	米 麦 油 砂糖 ごま	にんにく ねぎ きゅうり もやし 人参 コーン 玉ねぎ えのき
11	水	白ごはん	いわしの梅煮 野菜のあえもの 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 こんにゃく ジャがいも 油	梅 もやし キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 大根 ごぼう しょうが ねぎ
12	木	セルフバーガー アセロラゼリー	ポイル野菜 枝豆のクリームスープ	牛乳 ミートハンバーグ ベーコン	パン 砂糖 ゼリー	キャベツ もやし 人参 枝豆 玉ねぎ
13	金	ゆかりごはん	野菜のレモンあえ 親子うどん	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	米 麦 砂糖 うどん 油 ごま	ゆかり キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁 しいたけ 玉ねぎ ねぎ
16	月	麦ごはん	さばカレー醤油漬け わさび和え のっぺい汁	牛乳 さば ロースハム 厚揚げ	米 麦 こんにゃく さといも 片栗粉 油	キャベツ きゅうり 人参 わさび 大根 しいたけ
17	火	麦ごはん	白玉汁 鮭のマヨネーズ焼き 根菜とベーコンの塩麹きんぴら	牛乳 鶏肉 かつお節 出しこんぶ 鮭 ベーコン	米 麦 白玉餅 マヨネーズ 砂糖 油	えのき 人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 れんこん
18	水	セルフ豚キムチ丼	中華スープ いりこと大豆のかりんとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 いりこ みそ	米 油 黒砂糖	白菜キムチ 人参 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 コーン キャベツ しめじ
19	木	麦ごはん ふるさとくまさんデー	ちくわの磯辺揚げ ファイバーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ちくわ ミックスビーンズ ひじき 鶏肉 鶏卵 青のり	米 麦 小麦粉 片栗粉 油	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ トマト キャベツ
20	金	ナン	ドライカレー ごぼうサラダ ジャがいものスープ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	ナン 油 マヨネーズ ごま ジャがいも	玉ねぎ 人参 グリンピース ごぼう しょうが にんにく コーン きゅうり しめじ パセリ
23	月	麦ごはん	野菜いため みそ汁 メンチカツ	牛乳 油揚げ みそ 煮干し メンチカツ	米 麦 油	ピーマン キャベツ コーン 小松菜 かぼちゃ ねぎ ごぼう もやし 人参 玉ねぎ
24	火	白ごはん	塩さば ピーナッツあえ けんちん汁	牛乳 さば 豆腐 煮干し	米 ピーナッツ 砂糖 さといも 片栗粉	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 大根 しめじ ねぎ
25	水	麦ごはん	チャージャン豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	いんげん 筍 人参 玉ねぎ しょうが しいたけ もやし キャベツ にら
26	木	揚げパン	タイピーエン ハムサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 うずらの卵 ロースハム かまぼこ	パン 砂糖 油 春雨 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり
27	金	白ごはん	いわしのかぼすレモン煮 豆腐サラダ 肉団子のスープ	牛乳 いわし 豆腐 ロースハム ミートボール	米 ワンタン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ しいたけ
30	月	麦ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 うめびしお	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ	米 麦 ジャがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり うめびしお

※物資の都合により献立を変更する場合があります。