令和7年

6月分 学校給食献立表(21回)

《今月の目標：よく噛んで食べよう》

今治市立吹揚小学校調理場
（吹揚小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
2（月）	キャベツとひきにくのかさねやき はだかむぎこパン あおじそドレッシングサラダ オイロサルダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひよこまめ わかめ・とりにく ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぶたレバー こなチーズ・チーズ	はだかむぎこパン パンこ・じゃがいも オリーブオイル こめあぶら・バター ドレッシング	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん にんにく・しろねぎ レタス	519
3（火）	ごはん えのきのごまあえ あじのなんばんづけ なすのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・あじ （にぼし） ロースハム・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ・なす にんじん・しろねぎ もやし・えのきだけ	596
4（水）	歯と口の健康週間 かみかみごはん うめおかかあえ ホキのスタミナやき さかなそうめんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう からあげ・こんぶ ロースト だいず わかめ・ホキ かつおぶし （けずりぶし） ぎょそうめん とりにく	むぎ・こめ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・ばいにく えのきだけ	515
5（木）	ぶたにくのピカタ コッペパン あまなつサラダ ファイバースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく・たまご	むぎ・こむぎこ パン・さとう	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス みかんジュース あまなつかんかん・しめじ	525
6（金）	ごはん もやしのカレーずあえ とりにくのまめまめあげ とうふのうまに ぎゅうにゅう ピースの日	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ロースハム とりにく うずらたまご	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・キャベツ しょうが・たまねぎ にんじん・もやし きくらげ・ほししいたけ しめじ	669
9（月）	たまごグラタン かわちばんかん コッペパン ほねぶとサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう カルシウムの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト レンズまめ・ひじき しらすぼし・チーズ まぐろあぶらづけ とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・かわちばんかん えのきだけ	569
10（火）	むぎごはん ビビンバのぐ かえりのかきあげ はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ かえりいりこ ぎゅうにく ベーコン・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・じょうしんこ さつまいも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ	619
11（水）	うめちりごはん わかめのすのもの いわしのしんちゃあげ みそけんちんじる ぎゅうにゅう 入梅（6/11）の献立	ぎゅうにゅう あつあげ・うめ しらすぼし・みそ わかめ・（にぼし） いわし・あかいた	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・しょうが だいこん・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ	606
12（木）	じゃがいものチーズやき チリコンカン セルフパン こんにゃくかいそうサラダ オニオンスープ いれてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず・わかめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン・チーズ	パン・じゃがいも さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにゃく きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん にんにく・レタス えのきだけ・しめじ マッシュルーム	557
13（金）	コーンライス じゃこサラダ さばのスパイシーフリット マカロニスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しらすぼし・さば	むぎ・こむぎこ マカロニ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく パセリ・レタス・レモン	558
16（月）	ぶたにくのトマトソースかけ コッペパン しんじゃがのカリじゃこサラダ にらたまスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき しらすぼし ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・なす・にら にんじん・レモン きくらげ・マッシュルーム	597
17（火）	ごはん のまたくあんのそくせきづけ えそのかおりむし 和食の日 しんじゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・のり （にぼし）・えそ かつおぶし ぶたひきにく とりひきにく たまご	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	いとこんにゃく・えだまめ グリンピース・かんぴょう こまつな・たくあんづけ たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ ほししいたけ	545
18（水）	ごはん アスパラのちりめんあえ たいのレモンソース きんぴらみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし （けずりぶし） たい・ぶたにく みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン	586
19（木）	しゃきしゃきハンバーグ コッペパン コロコロサラダ トマトとたまごのスープ いまばりしさんみかんジャム 水産の日 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	パン・パンこ じゃがいも でんぷん・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・しょうが たまねぎ・トマト にんじん・パセリ・もやし レタス・レモン えのきだけ	620
20（金）	もちむぎのごはん レモンドレッシングサラダ アスパラオムレツ かけてたべてね かんきつかおるチキンカレー ぎゅうにゅう FC IMABARI	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし とりにく・たまご だっしふんにゅう	もちむぎ・こめ じゃがいも・さとう みかんジャム こめあぶら マヨネーズ カレールウ	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ トマト・ミニトマト にんじん・にんにく ピーマン・レモン マッシュルーム	615
23（月）	ミートパイ コッペパン グリーンサラダ チキンクリームシチュー ラッキーにんじん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ・わかめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター パイきじ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん にんにく・はくさい パセリ・レタス・レモン マッシュルーム	598
24（火）	ごはん にんじんしりしり れいとうパイン もずくのてんぷら イナムドゥチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・もずく （にぼし）・みそ （けずりぶし） まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう・こめあぶら	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・にら・にんじん ねぎ・もやし パインアップル	620
25（水）	ごはん かけてたべてね ひじきのつくだに いとかんてんのすのもの レバーのバーベキューソース キムチスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん ひじき・あかいた ぶたにく・とりにく とりレバー・みそ	こめ・じょうしんこ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	きゅうり・しょうが だいこん・チンゲンサイ にら・にんじん・にんにく キムチ・もやし りんごソース・レモン しめじ	587
26（木）	ポテトのかにクリームやき こくとうパン ごぼうとナッツのサラダ ミネストローネ ６月生まれおたんじょう日給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト とうにゅう・ひじき かにかまぼこ ウインナー・チーズ	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・くろざとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし トマトかん トマトジュース・にんじん パセリ・あかピーマン しめじ	561
27（金）	ごはん かけてたべてね ひじきのふりかけ かふうあえ にらはるまき ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき・しらすぼし ぶたひきにく ロースハム	こむぎこ はるまきのかわ こめ・はるさめ さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり あかしそ・しょうが たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にら にんじん・もやし えのきだけ・きくらげ ほししいたけ	598
30（月）	ポテトオムレツ コッペパン あつあげとしらすのサラダ なすのミートスパゲティー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・だいず あつあげ・ひよこまめ ひじき・しらすぼし かつおぶし・たまご ぎゅうひきにく・チーズ ぶたひきにく・ゼラチン	パン・スパゲティ じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら・バター	グリンピース・しょうが だいこん・たまねぎ トマトかん・なす にんじん・にんにく ピーマン・レタス	648

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校（学年・クラス）ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。