



# 6月予定献立表



青ヶ島小中学校

令和7年度

| 日  | 曜日 | 献立                                                          | ぎゆうにゆう | おもなざいりょう                                  |                                          |                                                                 | 栄養価(えいようか)                       |                    |
|----|----|-------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
|    |    |                                                             |        | 赤                                         | 黄色                                       | 緑                                                               | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>食塩(g) |                    |
|    |    |                                                             |        | 体の血や肉をつくる                                 | 力や熱のもとになる                                | 体の調子を整える                                                        | 小学校                              | 中学校                |
| 2  | 月  | ご飯 カレイの煮付け 野菜のピリ辛炒め<br>いんげんのみそ汁 黄桃缶                         | ○      | 牛乳 カレイ 豚肉<br>みそ 鰹節                        | 米 砂糖 油 ごま                                | 生姜 キャベツ 玉葱 コーン 人参 しめじ<br>さやいんげん 長ねぎ 黄桃缶                         | 609<br>31.1<br>2.2               | 753<br>38.5<br>2.9 |
| 3  | 火  | ココア揚げパン サンラタン<br>きゅうりのねぎ塩和え りんご缶                            | ○      | 牛乳 鶏肉 鰹節<br>スキムミルク 卵                      | 強力粉 パター 油<br>砂糖 片栗粉 ごま                   | 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ 小松菜 長ねぎ<br>エリンギ きゅうり ほうれん草 レモン果汁 りんご缶           | 606<br>26.4<br>2.2               | 750<br>32.4<br>2.9 |
| 4  | 水  | 【歯と口の健康週間献立①】<br>かみかみご飯 鶏肉のごまみそ焼き<br>キャベツの海苔和え お麩のすまし汁 パイン缶 | ○      | 牛乳 昆布 鶏肉<br>みそ のり 鰹節                      | 米 麦 油 砂糖<br>こんにやく ごま 麩                   | 人参 ごぼう 干し椎茸 キャベツ 小松菜<br>パイン缶                                    | 632<br>28.5<br>2.2               | 788<br>35.1<br>2.9 |
| 5  | 木  | 【歯と口の健康週間献立②】<br>あんかけ焼きそば かみかみサラダ<br>にらの中華スープ ヨーグルトケーキ      | ○      | 牛乳 シーフード<br>うずら卵 鰹節 卵<br>するめ ヨーグルト        | 中華麺 油<br>片栗粉 砂糖<br>ホットケーキミックス            | たけのこ 人参 玉葱 干し椎茸 小松菜 にら<br>切り干し大根 きゅうり ごぼう                       | 638<br>30.4<br>2.7               | 793<br>36.9<br>3.5 |
| 6  | 金  | 【歯と口の健康週間献立③】<br>キムタクチャーハン ピーンズサラダ<br>かみかみスープ りんご           | ○      | 牛乳 豚肉 大豆<br>卵 わかめ 鰹節                      | 米 麦 油<br>ごま 砂糖                           | キムチ たくあん 長ねぎ きゅうり ほうれん草<br>人参 干し椎茸 えのき しめじ コーン りんご              | 608<br>28.7<br>2.4               | 756<br>35.1<br>3.0 |
| 9  | 月  | 【歯と口の健康週間献立④】<br>麦ご飯 かみかみおでん<br>野菜の干し海老和え 豆腐のみそ汁 牛乳寒天       | ○      | 牛乳 昆布 竹輪<br>鰹節 さつま揚げ<br>干し海老 豆腐<br>みそ 粉寒天 | 米 麦 じゃがいも<br>こんにやく 砂糖                    | 大根 人参 キャベツ 小松菜 しめじ<br>長ねぎ みかん缶                                  | 605<br>26.7<br>2.2               | 747<br>32.9<br>2.8 |
| 10 | 火  | 【歯と口の健康週間献立⑤】<br>フランスパン ミネストローネ<br>大根ひじきサラダ かみかみクッキー        | ○      | 牛乳 ひじき<br>ベーコン ひよこ豆                       | 強力粉 砂糖 油<br>バター じゃがいも<br>オートミール<br>アーモンド | 大根 人参 枝豆 玉葱 セロリ<br>マッシュルーム缶 トマト缶                                | 641<br>23.5<br>2.5               | 799<br>28.6<br>3.3 |
| 11 | 水  | 【入梅献立】<br>ゆかりご飯 いわしの梅煮<br>枝豆入りお浸し 厚揚げのみそ汁 さくらんぼ             | ○      | 牛乳 いわし 昆布<br>鰹節 厚揚げ みそ                    | 米 砂糖                                     | 生姜 梅干し キャベツ 枝豆 人参<br>玉葱 さくらんぼ                                   | 602<br>31.1<br>2.3               | 743<br>38.4<br>3.0 |
| 12 | 木  | 【給食試食会】<br>麦ご飯 ヤンニョムチキン<br>明日葉入りナムル 海苔スープ ひんぎゃの塩ちんすこう       | ○      | 牛乳 鶏肉 のり<br>鰹節                            | 米 麦 片栗粉 油<br>ラード 薄力粉 ごま<br>砂糖 はちみつ       | 小松菜 明日葉 人参 玉葱 コーン                                               | 654<br>24.0<br>2.1               | 796<br>28.2<br>2.9 |
| 13 | 金  | じゃことベーコンの和風スパゲッティ<br>じゃがいものチーズ焼き パイン缶                       | ○      | 牛乳 ベーコン のり<br>しらす 鰹節 チーズ                  | スパゲッティ パン粉<br>バター じゃがいも 油                | 人参 玉葱 エリンギ 小ねぎ 枝豆 パイン缶                                          | 631<br>26.5<br>2.4               | 780<br>32.5<br>3.2 |
| 16 | 月  | ご飯 鯖の塩焼き 野菜のごま酢和え<br>ごぼうのすまし汁 りんご缶                          | ○      | 牛乳 さば 鰹節                                  | 米 ごま 砂糖                                  | きゅうり キャベツ 人参 ごぼう<br>玉葱 りんご缶                                     | 644<br>26.5<br>1.9               | 797<br>32.1<br>2.4 |
| 17 | 火  | ぶどうパン 高野豆腐と鶏肉のスープ<br>コーンと玉葱のマリネ 黄桃缶                         | ○      | 牛乳 高野豆腐<br>鶏肉 スキムミルク                      | 強力粉 パター<br>砂糖 油                          | レーズン 生姜 キャベツ 人参 玉葱<br>小松菜 コーン きゅうり 黄桃缶                          | 611<br>25.6<br>2.1               | 756<br>31.0<br>2.8 |
| 18 | 水  | わかめご飯 中華風卵焼き<br>きゅうりのピリ辛和え 小松菜としめじのスープ<br>マラーカオ             | ○      | 牛乳 かにかま 卵<br>わかめご飯の素<br>鰹節                | 米 麦 ごま 油<br>砂糖 薄力粉                       | 玉葱 人参 にら 長ねぎ きゅうり<br>ほうれん草 しめじ 小松菜                              | 643<br>25.8<br>2.2               | 793<br>31.4<br>3.1 |
| 19 | 木  | かき揚げうどん チンゲン菜の和風サラダ<br>オレンジ                                 | ○      | 牛乳 油揚げ<br>鰹節 竹輪                           | うどん 砂糖 薄力粉<br>じゃがいも 片栗粉<br>マヨネーズ 油       | ほうれん草 長ねぎ 人参 ごぼう 玉葱<br>明日葉 チンゲン菜 コーン オレンジ                       | 622<br>23.4<br>2.8               | 765<br>28.2<br>3.7 |
| 20 | 金  | たこ飯 筑前煮 キャベツのゆず和え<br>冬瓜のみそ汁 パイン缶                            | ○      | 牛乳 たこ 鰹節<br>鶏肉 みそ                         | 米 麦 油<br>砂糖 こんにやく                        | 生姜 人参 ごぼう たけのこ さやいんげん<br>干し椎茸 キャベツ きゅうり ゆず果汁<br>冬瓜 えのき 小ねぎ パイン缶 | 612<br>32.1<br>2.4               | 754<br>39.5<br>3.2 |
| 23 | 月  | 麦ご飯 ゴーヤチャンドルー 野菜の煮浸し<br>もずくのみそ汁 サーターアングラー                   | ○      | 牛乳 鰹節 もずく<br>豆腐 みそ 豚肉 卵                   | 米 麦 油<br>砂糖 薄力粉                          | ゴーヤ もやし 人参 小松菜 玉葱                                               | 646<br>24.9<br>1.8               | 798<br>30.0<br>2.3 |
| 24 | 火  | ★【キャロットスターの日】<br>明日葉食パン ひよこ豆のクリームスープ<br>粒マスタードサラダ りんご缶      | ○      | 牛乳 ひよこ豆<br>鶏肉 スキムミルク                      | 強力粉 パター<br>砂糖 薄力粉<br>じゃがいも 油             | 玉葱 人参 マッシュルーム缶 キャベツ<br>小松菜 コーン りんご缶                             | 634<br>24.4<br>1.9               | 781<br>29.7<br>2.6 |
| 25 | 水  | ターメリックライス キーマカレー<br>ポテトサラダ パナナ                              | ○      | 牛乳 豚肉 大豆<br>ウインナー                         | 米 麦 油 薄力粉<br>じゃがいも 砂糖<br>マヨネーズ           | 生姜 玉葱 人参 トマト缶 きゅうり パナナ                                          | 639<br>23.3<br>1.9               | 796<br>28.2<br>2.4 |
| 26 | 木  | 豆乳担々麺 ごぼうの中華和え<br>黄桃缶                                       | ○      | 牛乳 豚肉<br>豆乳 鰹節                            | 中華麺 油<br>砂糖 ごま                           | 長ねぎ 生姜 玉葱 人参 小松菜<br>にら ごぼう きゅうり 黄桃缶                             | 622<br>28.4<br>2.4               | 768<br>35.0<br>3.2 |
| 27 | 金  | ご飯 ししゃもの南蛮漬 野菜のごま和え<br>油揚げのすまし汁 パイン缶                        | ○      | 牛乳 ししゃも<br>みそ 油揚げ 鰹節                      | 米 片栗粉 油<br>砂糖 ごま                         | 生姜 玉葱 人参 ピーマン キャベツ<br>さやいんげん ほうれん草 パイン缶                         | 639<br>25.3<br>2.1               | 795<br>30.7<br>2.6 |
| 30 | 月  | 親子丼 大根の甘酢和え<br>もやしのみそ汁 水無月                                  | ○      | 牛乳 鶏肉 卵<br>のり 鰹節 みそ                       | 米 麦 砂糖<br>片栗粉 白玉粉<br>薄力粉 粒あん             | 干し椎茸 人参 玉葱 大根 きゅうり もやし                                          | 645<br>25.6<br>2.1               | 801<br>31.1<br>2.8 |

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。