



6月こんだてひょう



相原小学校
令和8年6月発行

日 曜日	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
	主食	飲み物	おかず	血やにくになる	働く力になる	体の調子を整える	
1月	シーフード スパゲティ		イタリアンサラダ コーンむしパン	ベーコン まぐろ いか えび ハム こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ホットケーキ	にんじん たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム パセリ ホールトマト キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	638 kcal 27.5 g 23.8 g 2.9 g
2火	かむかむ ごはん		あじのたつたあげ こまつなのみそしる みしょうかん	とりにく ひじき だいず きゅうにゅう あじ わかめ しろみそ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド あぶら でんぶん じゃがいも	コーン しょうが たまねぎ こまつな にんじん みしょうかん	646 kcal 26.4 g 22.5 g 2.5 g
3水	くろパン		ポテトドッグ とうもろこしスープ あじつけにぼし	ぎゅうにゅう とりにく たまご にぼし	くろパン じゃがいも ホットケーキ あぶら でんぶん	クリームコーン コーン にんじん たまねぎ パセリ	649 kcal 22.3 g 22.0 g 2.9 g
4木	いたくごはん		ししゃものなんばんづけ さわにわん てつくりなめたけ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう しろこま あぶら	たかのつめ ながねぎ ごぼう にんじん えのきたけ だいこん はんのうねぎ	607 kcal 21.0 g 19.1 g 2.5 g
5金	なめし		さわらのしおやき どさんこじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ わかめ しろみそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター	こまつな にんじん ながねぎ コーン	631 kcal 29.9 g 20.5 g 2.9 g
8月	にくうどん		ししゃものからあげ きんときまめとしろこまのマフィン	ぶたにく あぶらあげ ししゃも とうにゅう ぎゅうにゅう きんときまめ	うどん でんぶん あぶら しろこま ホットケーキ さとう ねりしろこま	にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	656 kcal 26.0 g 31.0 g 2.3 g
9火	コッペパン		だいずととりにくのトマトに スパイシーポテト ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン	コッペパン マカロニ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ ホールトマト トマト にんにく パセリ	630 kcal 23.7 g 22.7 g 2.5 g
10水	いたくごはん		しせんどうふ ごもくスープ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりにく かたぬきチーズ	こめ あぶら こまあぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな たけのこ ほししいたけ	659 kcal 27.4 g 17.7 g 2.2 g
11木	むぎごはん		たちうおのピリからやき すましじる キャベツにびたし	ぎゅうにゅう とうふ たちうお はなかつお うすらたまご とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こまあぶら	しょうが にんにく にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ キャベツ もやし	649 kcal 27.7 g 23.3 g 2.2 g
12金	むぎごはん はやぶさ給食		カレーライス ほしのハンバーグ キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アップルソース グリーンピース キャベツ コーン	724 kcal 20.8 g 22.2 g 2.1 g
15月	ロールパン		だいずのチーズやき やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう だいず ハム チーズ ぶたにく ベーコン	ロールパン じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ みかんかん パインかん おとうかん りんごかん みかんジュース	640 kcal 25.5 g 23.6 g 2.9 g
16火	いたくごはん		にくじゃが とうがンのみそしる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ ひじき ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう しろこま	にんじん たまねぎ とうがん グリーンピース ほししいたけ ながねぎ こまつな かんそうめ	635 kcal 22.5 g 16.8 g 2.9 g
17水	むぎごはん		ホキのチリソース チンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく たまご	こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら さとう	にんにく しょうが ながねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ	610 kcal 25.2 g 19.1 g 1.8 g
18木	ソフト フランスパン		マカロニのクリームに もやしのソテー	ぎゅうにゅう いか えび とりにく ベーコン こなチーズ ぶたにく	ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ	644 kcal 29.5 g 22.6 g 2.5 g
19金	げんまい ごはん		ぶたにくのこうみやき なめこじる こまつなのいために	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ あぶらあげ	こめ げんまい しろこま さとう こまあぶら	しょうが ながねぎ なめこ だいこん こまつな もやし	619 kcal 25.9 g 22.7 g 2.7 g
23火	ジャンバラヤ		ようふうかきたまじる メロン こぶくろアーモンド	ぶたにく ひよこまめ ウィンナー ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ あぶら じゃがいも でんぶん アーモンド	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく パセリ メロン	660 kcal 22.1 g 24.5 g 2.6 g
24水	くろパン		しいらのマリネ マカロニスープ バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく ハム	くろパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン マッシュルーム パセリ バレンシアオレンジ	675 kcal 32.4 g 23.4 g 2.6 g
25木	コッペパン		コーンとひきにくのいために きゅうりのピクルス いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	コーン にんじん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ きゅうり いちごジャム	636 kcal 19.7 g 21.2 g 2.7 g
26金	いたくごはん		なすとぶたにくのオイスターソースいため うすらたまごのちゅうかスー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご	こめ さとう あぶら しろこま こまあぶら でんぶん	なす にんにく しょうが たら たまねぎ あかピーマン こまつな はんのうねぎ ながねぎ きくらげ えのきたけ れいとうみかん	629 kcal 22.9 g 18.5 g 2.1 g
29月	ツナピラフ		トマトとたまごのスープ ごまドレッシングサラダ	まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう たまご ハム	こめ あぶら じゃがいも でんぶん あぶら しろこま	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり	638 kcal 22.1 g 24.9 g 2.9 g
30火	ガーリック トースト		ポトフ あんになフルーツあえ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ひよこまめ あんになかんてん	しょうパン バター じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ セロリー コーン パインかん おとうかん りんごかん みかんジュース	664 kcal 21.1 g 27.0 g 2.9 g

※材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※栄養価は中学年量です。

6月平均

644 kcal
24.8 g
22.3 g
2.6 g

