

2025年6月の献立 (成東学校給食センター小学校①)

〈 ごあいさつ 〉

美しい花を咲かせたあじさいが、鮮やかに映える季節になりました。

気温と湿度が上がって、食欲がダウンしやすくなります。体調・健康管理には十分に気を配りましょう。

今月もよろしくお願いたします。



日付	主食	おかず	1人1日 のエネルギー 200kcal	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、 ハーフコーンのあまに、 チキンナゲット ほうれんそうのソテー、 しらたきのそぼろに、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	626kcal 20.6g	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、厚揚げ 牛乳	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉、白滝	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、マンゴー缶
3 (火)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、 えびフライ、 ポテトサラダ パイン、 ぎゅうにゅう	609 18.1	豚肉、卵、えび、牛乳	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	マッシュルーム、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、パイン缶
4 (水)	わかめおにぎり ウインナーパン	しろみざかなのカクテルソース、 バイクドポテト、 しおゆでえだまめ グレープフルーツ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	554 20.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、たら、チーズ、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、じゃがいも、バター	わかめ、枝豆、グレープフルーツ
5 (木)	ごはん	スパイシーロール、 ぎょうざ、 ジャンボシウマイ ブロッコリーのスープに、 パンパンジーサラダ、 オレンジ、 ぎゅうにゅう	565 19.2	豚肉、鶏肉、たちうお、ゼラチン、卵、えび かに、牛乳	米、油、小麦粉、砂糖、じゃがいも ごま	玉ねぎ、トマト、バナナ、にら、キャベツ、ブロッコリー きゅうり、オレンジ
6 (金)	ごはん	あかうおのしおやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう とりにくのレモンに、 にくじゃが、 キウイフルーツ、 ぎゅうにゅう	601 23	赤魚、かまぼこ、卵、鶏肉、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、レモン果汁、玉ねぎ キウイフルーツ
9 (月)	ごはん	サイコロステーキ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 キャベツ にんじんあまに、 いんげんソテー、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	667 23.5	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、いわし、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、キャベツ いんげん
10 (火)	コロッケパン クリームクロワッサン	ポロネーゼ、 とうふナゲット、 あつやきたまご バターブロッコリー、 あおりんごゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	570 18.5	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、豆腐、豆乳 大豆、いとより、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、りんご缶、ミニトマト
11 (水)	いなりずし ミルクパン	とりにくのてりやき、 ビーフンいため、 かにかまぼこ しおゆでえだまめ、 バナナ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	636 24.3	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、チーズ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、バナナ、レモン果汁
12 (木)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 ほしがたポテトフライ、 スパゲティ にんじんグラッセ、 ほうれんそうとベーコンのソテー、 あんず、 ぎゅうにゅう	620 18.2	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、米粉 じゃがいも、油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、あんず缶
13 (金)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、 しろみざかなフライ、 コールスローサラダ ミニトマト、 ぎゅうにゅう	619 17.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、ミニトマト
16 (月)	ごはん	サーモンフライ、 かぼちゃのあまに、 カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、 とりそぼろ、 オレンジ、 ミルク、 ぎゅうにゅう	627 20	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、オレンジ
17 (火)	おにぎり(こんぶ) クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、 あげぎょうざ、 チーズちくわ やさいよせやき、 ほうれんそうのごまあえ、 グレープフルーツ、 いわしのうめに、 ぎゅうにゅう	571 21.2	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉、いとより チーズ、たら、いわし、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、ごま	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、ねぎ、にんにく キャベツ、あおさ、コーン、ほうれん草、グレープフルーツ
18 (水)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、 キャベツ、 チーズかまぼこ ひじきのにももの、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	583 21.6	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま油、澱粉	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご果汁、キャベツ、ひじき 枝豆、マンゴー缶
19 (木)	ごはん	みそつくね、 ちくわのいそべてんぷら、 マカロニいため ウインナー、 ミニトマト、 だいこんのもの、 キウイフルーツ、 ぎゅうにゅう	614 24.2	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 枝豆、ミニトマト、いんげん、大根、キウイフルーツ
20 (金)	ツナマヨネーズパン メロンパン	しろみざかなのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 チキンボール しおゆでえだまめ、 コーンバターしょうゆいため、 オレンジ、 ぎゅうにゅう	537 22.1	ツナ、卵、たら、鶏肉、牛乳	小麦粉、マヨネーズ、油、マーガリン、砂糖 バター、澱粉、パン粉	玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁、パセリ、ほうれん草、枝豆 コーン、オレンジ
23 (月)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、 プレーンオムレツ、 ブロッコリーのスープに キャベツメンチカツ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	511 19.4	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ
24 (火)	ごはん	とりたつたのくろすあん、 すいぎょうざ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ にんじんあまに、 しらすとこまつなのあえもの、 あんず、 ぎゅうにゅう	596 18.6	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜、あんず缶
25 (水)	ごはん	メバルのししょうゆやき、 あつやきたまご、 こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、 ポークビーンズ、 マンゴー、 ぎゅうにゅう	583 24.2	メバル、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、大豆 牛乳	米、砂糖、油、こんにゃく、小麦粉 じゃがいも	いんげん、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト パセリ、マンゴー缶
26 (木)	ホットドック ミルクパン	ツナときのこのわふうパスタ、 ローストチキン、 ハーフコーンのあまに ブロッコリー、 やさいジュースゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	586 24	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、牛乳、ツナ	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、野菜ジュース、ミニトマト
27 (金)	おにぎり(さけ) ウインナーパン	にくだんごのやさいあんかけ、 かぼちゃのあまに、 しおゆでえだまめ オレンジ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	613 21.4	鮭、豚肉、卵、脱脂粉乳、鶏肉、牛肉 チーズ、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ パン粉、油、澱粉	のり、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、枝豆、オレンジ
30 (月)	おさかなカレーライス	ささみフライ、 ハムソテー、 シルバーサラダ みかん、 ぎゅうにゅう	657 18.9	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶

月平均 : 脂質24.3g 食塩相当量2g

〈 一ロメモ 〉

★6月は「食育月間」です

食育は「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し健全な食生活を実現することが出来る人間を育てること」をいいます。生涯を通して健康な心身を育て、 「食べること」は何より大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組み始めてはいかがでしょうか。

～ 簡単にできる食育 ～

- ・食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶する
- ・毎日朝ご飯を食べる
- ・なるべく家族そろっての食事を心がける
- ・使用する食材の産地や旬を知る
- ・一緒に買い物に行ったり料理をしたりすることで食に興味をもたせる
- ・プランターを利用した家庭菜園など野菜を身近に感じる機会を作る



〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439