令和７年　　# ６ 月 こんだてよていひょう（小学校）　　［給食回数 21回］　　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
											上段:小学生、下段:園児			
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご　こがねに きゅうりのカレーふうみづけ ララクラッシュ（りんご&ピーチあじ）	たまご　なまあげ ぶたにく マンナンライフさんからのプレゼント	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり えだまめ　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ	こめ　さとう じゃがいも かたくりこ　ゼリー	あぶら	625 488	25.2 20.4	21.0 17.3	1.6 1.4
3	火	コッペパン だいずいり チョコクリーム	ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン こんにゃくサラダ ＡＢＣスープ	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ こまつな　にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン こんにゃく　もやし	パン　さとう こむぎこ　マカロニ チョコクリーム	あぶら バター ごまあぶら	706 543	25.4 19.4	31.4 23.4	2.5 2.1
4	水	もちげんまい いりごはん むし歯予防デー	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき のりずあえ ごろごろやさいのみそしる	いわし なまあげ ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	もやし　たまねぎ だいこん　しめじ	もちげんまい　こめ かたくりこ　さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	651 524	26.6 21.9	24.2 20.9	2.3 2.1
5	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	あわばたビーンズカレー コーンサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　コーン　オレンジ	むぎ　こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	658 499	22.8 17.6	20.7 16.4	2.0 1.7
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのみそいため わかめサラダ なめこじる　スナックアーモンド	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう　たまねぎ しらたき　もやし だいこん　なめこ　ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	602 465	25.1 19.4	20.6 17.0	2.0 1.7
9	月	さんさいうどん	ぎゅうにゅう	カミカミかきあげ アーモンドあえ ヨーグルト	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう みずな　パセリ	たまねぎ　ごぼう　たけのこ わらび　うど　なめこ　ねぎ えのきたけ　キャベツ　きゅうり	うどん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	610 493	24.3 19.4	24.9 19.7	2.7 2.0
10	火	ミルクパン ナイフ・フォークの日	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ヨーグルト ドリンク	てづりハンバーグ マセドアンサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん	たまねぎ　きゅうり コーン	パン　さとう じゃがいも クルトン	あぶら ドレッシング	687 565	27.4 23.0	24.9 19.9	2.8 2.2
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのマヨネーズやき たけのこのとさに もやしのみそしる	さけ　かつおぶし ちくわ とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ　たけのこ こんにゃく　もやし	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ	602 466	28.2 23.3	22.6 18.0	1.8 1.5
12	木	ビビンバどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	ちゅうかコーンスープ すいか おはなし給食	ぶたにく　ハム あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ぜんまい　もやし　ごぼう こんにゃく　にんにく しょうが　たまねぎ　すいか	むぎ　こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	628 482	23.0 17.8	19.4 15.2	1.9 1.6
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに ごぼうサラダ にくじゃが	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん　ごぼう キャベツ　きゅうり しらたき　たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ドレッシング ごま あぶら	658 524	25.3 21.0	23.0 19.8	1.7 1.6
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいコロッケ おかかあえ いりどうふ	とうふ とりにく　たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	コーン　キャベツ きゅうり　ねぎ えだまめ	こめ　さとう じゃがいも こむぎこ　パンこ	あぶら	673 463	25.2 18.6	24.6 16.8	2.1 1.3
17	火	せわり コッペパン ごまいりあまみそ	ぎゅうにゅう	ソースやきそば アーモンドサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	もやし　たまねぎ キャベツ　だいこん きゅうり	パン やきそばめん さとう	ごま　あぶら アーモンド ドレッシング	648 510	24.4 18.8	21.3 16.6	3.1 2.5
18	水	いりこなめし	ぎゅうにゅう	とりにくのコーンフレークやき えだまめサラダ しらたまじる　いい歯の日	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらす こなチーズ	にんじん だいこんば	キャベツ　きゅうり えだまめ　しいたけ だいこん　ねぎ	こめ　パンこ コーンフレーク しらたまだんご	ドレッシング ごま	664 537	26.0 21.8	23.5 20.6	2.2 1.9
19	木	ごはん 食育の日	ぎゅうにゅう	さばのみそに わかめとやさいのごまあえ えのきのみそしる　サワーゼリー	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり もやし　えのきたけ たまねぎ	こめ　さとう じゃがいも ゼリー	ごま	660 540	25.4 21.2	20.8 18.1	2.2 2.0
20	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	えびととうふのチリソースに ナムル　ぐんまのシューマイ オレンジ	えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ　たけのこ えだまめ　もやし たまねぎ　オレンジ	むぎ　こめ さとう　こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	637 498	27.3 21.1	22.1 18.6	1.5 1.3
23	月	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	カミカミたこメンチ だいこんとツナのうめドレサラダ とうふとわかめのみそしる	たこ　たら とうふ かつおぶし　ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ　だいこん きゅうり　うめ たまねぎ	こめ こむぎこ　パンこ じゃがいも	ごま あぶら	593 469	23.3 18.9	19.5 16.2	2.1 2.0
24	火	まるパン よこぎり アメリカ	ぎゅうにゅう	バーガーパティ　スライスチーズ チョップドサラダ チキンヌードルスープ	ぶたにく　とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ　きゅうり たまねぎ	パン ヌードル じゃがいも	ごま ドレッシング	631 470	28.8 20.9	26.3 19.2	3.0 2.2
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのスタミナやき はるさめサラダ しょうがに	あじ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり コーン　たまねぎ たけのこ　しょうが	こめ　さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	595 466	23.4 19.7	13.8 11.0	1.6 1.4
26	木	ハヤシライス （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	カレードレッシングサラダ **メロン**　万場小５年生リクエスト	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ コーン　メロン	むぎ　こめ じゃがいも	あぶら	665 506	22.6 17.3	21.7 17.0	1.8 1.5
27	金	ペンネ ボロネーゼ	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ バナナのカップケーキ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　にんにく キャベツ　バナナ	ペンネ さとう こむぎこ	あぶら バター	621 519	23.7 19.0	23.9 19.7	2.0 1.7
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのねぎみそやき ひじきのピリッとサラダ じゃがいものそぼろに	さわら ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが　ねぎ キャベツ　きゅうり こんにゃく	こめ　さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ラーゆ	601 475	26.1 21.6	16.3 13.6	2.0 1.6

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等　４～１０日… 歯と口の健康週間
１０日…ナイフ・フォークの日
１２日…おはなし給食②『ありとすいか』より「すいか」
１８日…いい歯の日
１９日…食育の日
２４日…世界の料理シリーズ「アメリカ」

「ナイフ・フォークの日」

今年度もテーブルマナーを学習する場として「ナイフ・フォークの日」が年に数回登場します。ふだんの食事でおはしは毎日使いますが、ナイフを使う機会はあまりないと思います。どんな場面でもスムーズに食事ができるように給食の時間に使い方を練習してみましょう。

	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
【栄養価】今月の平均値	639 500	25.2 20.1	22.2 17.9	2.1 1.8
小学生(中学年)基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	2未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9～24.5	10.9～16.3	1.5未満