



6月 こんだてひょう



れいわ ねんど
令和7年度
ななたき ちゅうおうしょうがっこう
七瀧中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
2	げつ	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこと卵のスープ 肉団子の甘酢あん	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅうとうふとりにく たまご にくだんご	しめじ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ たけのこ ピーマン	635 24.3
3	か	セルフドッグ (コッペパン)	牛乳	コーンスープ ワインナー コールスローサラダ	コッペパン さとう あぶら	ワインナー ぎゅうにゅうチーズ ベーコンスキムミルク	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり	635 24.8
~歯と口の健康週間~ 6/4~6/10				豚肉と野菜のピリッとうま煮 かみかみ酢もの	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ いか	にんじん えだまめ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	641 24.6
4	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	ざぶ汁 とり 鶏の味噌ころばかし まだか漬け	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく てんぶら だし (いりこ) あつあげ みそ だいす こんぶ	にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ ごぼう きぬさや しょうが	614 25.5
5	もく	むぎ 麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 焼きししゃも 梅あえ	こめ じゃがいも しらたき さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ ししゃも かつおぶし	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり うめ	596 24.7
9	げつ	むぎ (麦ごはん)	牛乳	チキンカレーのルウ かいそう 海藻サラダ 一食いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく いりこ くきわかめ わかめ あかかえでのり いとかんてん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	640 22.2
10	か	あ 揚げパン	牛乳	豆のミネストローネ じゃことナッツのサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも アーモンド オリーブゆ くろざとう	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あかいんげんまめ ちりめんチーズ ひよこまめ あおえんどうまめ	たまねぎ にんじん こまつな トマト にんにく キャベツ きゅうり	604 22.1
11	すい	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	ダブルマーボー バンバンジーサラダ	こめ はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく だいす	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく キャベツ きゅうり トマト	606 24.1
12	もく	むぎ 麦ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの煮つけ ごまあぶら	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん しょうが もやし きゅうり ねぎ	639 28.3
13	きん	コーンごはん	牛乳	うずらの卵のすまし汁 かぼちゃフライ グリーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう かぼちゃフライ	わかめ ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご ちくわ だし (かつおぶし・こんぶ)	コーン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	610 21.5
16	げつ	とり 鶏そぼろ丼 (麦ごはん)	牛乳	のっぺい汁 とり 鶏そぼろ丼の具 とうじゅう 豆乳ムース	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) だいす あつあげ とうにゅうムース	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ	667 26.9
17	か	セルフイッシュバ ー ガー(丸八ソリ)	牛乳	ブラウンスープ 牛・ソーキ・タラタルソース レタス・パイン	まるパン あぶら じゃがいも ノンエッグタルタルソース バター なまクリーム	ホキフライ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ にんにく パイン	616 23.9
18	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちゃんぽん 焼きぎょうざ カリカリきゅうり	こめ むぎ あぶら スパゲティ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ きゅうり	606 21.4
ふるさとくさんデー ~こうさまち~				キムチ豚汁 たらのにらソースかけ ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だし (いりこ) たら こんぶ	キムチ にんじん だいこん ごぼう にんにく ねぎ にら ピーマン キャベツ	619 27.5
20	きん	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	ハヤシライスのルウ コロコロピーンズサラダ	こめ むぎ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト えだまめ きゅうり コーン	655 24.4
23	げつ	チキンピラフ	牛乳	キャベツのスープ カップクロッケ ミニトマト	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう パンこ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー ぎゅうにく	たまねぎ コーン にんじん えだまめ キャベツ えのきたけ だいこん こまつな トマト	637 24.3
24	か	コッペパン	牛乳	ラビオリースープ カレーミートビーンズ すいか	コッペパン ラビオリ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう べーコン だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン えだまめ すいか にんにく	641 28.7
25	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 四色なます 一食納豆	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく なっとう	にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう だいこん きゅうり きくらげ	618 23.6
26	もく	むぎ 麦ごはん	牛乳	みそ汁 豆腐ハンバーグ のにんにくソース こんにゃくの酢の物	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だし (いりこ) わかめ とうふハンバーグ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ きゅうり にんにく えだまめ	612 22.5
27	きん	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	中華スープ ホキとレバーのナツツあえ ミニみかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナツツ さとう みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ホキ とりレバー	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チングンサイ きくらげ ピーマン	653 27.6
30	げつ	ゆかりごはん	牛乳	サラダうどん 野菜かき揚げ チーズ	こめ むぎ うどん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく チーズ	しそ トマト レタス きゅうり コーン やさいかきあげ	651 19.8

こんだて ざいりょう じし うむ つごう へんこう ぱい
※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

ゆうきまい ななたき ちゅうおうしょうがっこう
『有機米ごはん』は七瀧中央小だけのメニューです