



# 6月こんだてひょう



令和7年度

七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					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	小麦ごはん		きのこと卵のスープ 肉団子の甘酢あん	こめ むぎ でんぷん 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)		コーンスープ ウインナー コールスローサラダ	コッペパン さとう あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スkim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	小麦ごはん		ざぶ汁 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 てんぷら だし (いりこ) あつあげ みそ だいず 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	小麦ごはん						
6	きん	うめの日 有機米ごはん		高野豆腐の卵とし 焼きししゃも 梅あえ	こめ じゃがいも しらたき さとう でんぷん	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	カレーライス (小麦ごはん)		チキンカレーのルウ 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	揚げパン		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 くるざとう	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	有機米ごはん		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 でんぷん 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 だいず	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	小麦ごはん		けんちん汁 さばの煮つけ ごま酢あえ	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		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	鶏そぼろ丼 (小麦ごはん)		のっぺい汁 鶏そぼろ丼の具 豆乳ムース	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) だいず 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	虻フイッシュバー ガー(丸パン)		ブラウンスープ 杖フライ・ノック 外タタリソース 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 グリーンピース キャベツ にんにく パイン	616 23.9
18	すい	小麦ごはん		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
19	ふるさとくまさんデー ～こうさまち～			キムチ豚汁 タラのにらソースかけ ピーマンの昆布あえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん 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
	もく	小麦ごはん						
20	きん	ハヤシライス (小麦ごはん)		ハヤシライスのルウ コロコロビーンズサラダ	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		キャベツのスープ カップコロッケ 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 ウインナー 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		ラビオリスープ 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 ベーコン だいず 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	小麦ごはん		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	小麦ごはん		みそ汁 豆腐ハッパ・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	有機米ごはん		中華スープ ホキとしぱーのナッツあえ ミニみかんゼリー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら カシューナッツ 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 チンゲンサイ きくらげ ピーマン	653 27.6
30	げつ	ゆかりごはん		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

※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

『有機米ごはん』は七滝中央小だけのメニューです