



# 6月 献立表

令和7年度  
横島小学校給食室

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	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	むぎごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ちぐさあえ ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ さとう じやがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ チキンハム ぶたもにく	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ねぎ コーン キャベツ チンゲンサイ しょうが	644 28.2	こんげつ しる 今月のみそ汁は「じゃがいも」 じゅん やさい た です。旬の野菜を食べましょ う。
3	か	むぎごはん	牛乳	とうふじる さばのみそに かみかみあえ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば さきいか	たまねぎ にんじん チングンサイ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	636 23.1	「かみかみ和え」はしっかり噛 あじ んで味わってみてくださいね。
4	すい	かぼちゃパン	牛乳	ごもくうどん ごぼうサラダ ヨーグルト（ソフール）	ショートニング さとう マーガリン こむぎこ すりごま	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう ぶたもにく かまぼこ ヨーグル	かぼちゃ にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり	682 22.4	にゅうせいひん ヨーグルトなどの乳製品はカル おお ふく シウムが多く含まれます。
6	きん	むぎごはん	牛乳	はるさめスープ とりのてりやき うめドレッシング あえ	こめ むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりもにく	たまねぎ にんじん えのきたけ チングンサイ ねぎ きくらげ もやし きゅうり コーン	568 21.1	がつ にち うめ ひ 6月6日は梅の日です♪
9	げつ	むぎごはん	牛乳	ぶたじる とりのからあげ アスパラのサラダ	こめ むぎ あぶら じやがいも こんにゃく でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたもにく とりもにく かたくちいわし ツナ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん レモン きゅうり アスパラガス コーン	672 27.2	とり じる 「鶏のからあげ」はレモン汁に つこ やわ 漬け込むと柔らかくなります。
10	か	むぎごはん	牛乳	マーべーあつあげ はるまき パンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく チキンハム	ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	779 25.9	あつあ やまととうふ 厚揚げは山本豆腐さんより、い おい おひん つも美味しいものを納品いただ いています。
11	すい	ぐるぐるウインナーパン	牛乳	しるビーフン ポテトサラダ	パンきじ ビーフン ごまあぶら ジヤガイも ノンエッグマヨネーズ	ポークワインナー ぎゅうにゅう ぶたもにく ツナ	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ きゅうり	598 23.5	「ぐるぐるウインナーパン」は ちようり せんせい てづくり 調理の先生の手作りです♪
12	もく	むぎごはん	牛乳	すまじる さかなのみそマヨやき だいこんサラダ	こめ むぎ ふ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ほき ツナ	わかめ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん みずな	570 25.7	じる はい 「すまじる」に入っている麩は こむぎ こめ つく 小麦のグルテンともち米粉で作 られています。
13	きん	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに いわしのうめに ごまあえ	こめ むぎ あぶら じやがいも こんにゃく さとう すりごま	ぎゅうにゅう いんげん とりむねにく あつあげ いわし	たけのこ キャベツ だいこん ごぼう もやし にんじん れんこん ほししいたけ	662 28.0	わしょく けんこうしょく かいがい 食は健康食として、海外にも ほこ すてき ぶんか 誇れる素敵文化です。
16	げつ	ざっこくごはん	牛乳	ポークカレー いりこだいす こんにゃくサラダ	こめ ざっこくまい あぶら ごま じやがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう いりこ ぶたもにく だいす とりささみ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ グリンピース きゅうり コーン	665 23.3	だいぞ か 「いりこ大豆」はよく噛んで頸 きたを鍛えましょう！
17	か	むぎごはん	牛乳	たぬきのおみそしる とうふのカップやき キャベツのおかかあえ	こめ むぎ ごま じやがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ いりこ とうふ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	666 26.4	とうふ や 「豆腐のカップ焼き」は揚げ出 どうふ うえ ぐ し豆腐の上に具をのせて焼きま す。
18	すい	トマトパン	牛乳	ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ まめピヨMIX	ショートニング さとう じやがいも マカロニ ざっこくまい ドレッシング	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう ポークワインナー ひよこまめ かぼちゃひきにくフライ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	602 23.0	はつとうじょう 初登場のトマトパンです。横島 はトマトが有名ですね☆
19	もく	むぎごはん	牛乳	なんかんあげどん なすのひこずり ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ とりむねにく たまご ぶたもにく	ごぼう たまねぎ ねぎ なす にんじん たけのこ ピーマントマト	628 22.2	ふるさとまさんデーです。今 んげつ たまなし しようかい 月は「玉名市」を紹介します。
20	きん	キムたくごはん	牛乳	にらたまじる きびなごカリカリフライ かいそうサラダ	こめ むぎ ごま すりごま あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたもにく とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし たまご きびなご ツナ	はくさいキムチ きゅうり たくあん キャベツ えのきたけ にんじん きくらげ こんぶ かいそう にら	640 27.8	ほうふ じよ 「にら」はビタミンCが豊富で丈 うぶ けつかん ねんまく つく 夫な血管や粘膜を作ってくれま す。
23	げつ	むぎごはん	牛乳	わかめスープ ビビンバ ごまきゅうり	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたもにく たまご	わかめ えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんにく にんじん チングンサイ ほししいたけ	582 23.4	となりくに かんこく りょうり お隣の国、韓国の料理です♪
24	か	むぎごはん	牛乳	ごじる とりにくのなんぶやき れんこんのうめマヨサラダ	こめ むぎ さとう じやがいも くろごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいす ツナ かたくちいわし とりもにく	だいこん ごぼう しめじ にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ れんこん	731 30.6	なんぶ や 「南部焼き」は、南部地方が めいせん なづ 名産であることから名付け られました。
25	すい	ナン	牛乳	ビーンズドライカレー やさいスープ さつまいもスティック	ナン あぶら じやがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ソイミート ぶたひきにく だいす いんげん ポークワインナー	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	425 20.8	ドライカレーは、「ナン」につ しょくじ たの けて♪ 食事を楽しんでください ね(^o^)
26	もく	むぎごはん	牛乳	うまに こいわしフライ ひじきあえ	パンこ こむぎこ ねりごま マーガリン こめ あぶら むぎ じやがいも こんにゃく さとう	いわし ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく あつあげ さつまあげ えだまめ	たまねぎ ごぼう たけのこ にんじん キャベツ コーン ほししいたけ ひじき こまつな	724 29.0	のう はたら いわしは、脳の働きをよくする ほうふ DHAが豊富です。
27	きん	むぎごはん	牛乳	はんぺんじる さかなのカレーなんばん もやしのあえもの	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう はんぺん ほき ちりめん	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ねぎ レモン もやし こまつな	581 23.8	しろみざかな み 「はんぺん」は白身魚のすり身 つくで作られています。
30	げつ	むぎごはん	牛乳	こんさいスープ やさいとうふハンバーグ マカロニサラダ	あぶら ラード こめ さとう むぎ マカロニ じやがいも ノンエッグマヨネーズ	とうふ ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ポークワインナー ツナ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	682 25.1	やさいとうふ 野菜豆腐ハンバーグには、玉ね にんじん えだまめ とりにく はい ぎ、人参、枝豆、鶏肉が入って います。

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。