










# 6月 献立表

令和7年度  
横島小学校給食室

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 たんぱくしつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	むぎごはん		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 じゃがいも 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 今月のみそ汁は「じゃがいも」 です。旬の野菜を食べましょ う。
3	か	むぎごはん		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 チンゲンサイ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	636 23.1	「かみかみあえ」はしっかり噛 んで味わってみてくださいね。
4	すい	かぼちゃパン		ごもくうどん ごぼうサラダ ヨーグルト（ソファール）	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 だっしふんにゅう ぶたももにく 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	ヨーグルトなどの乳製品はカル シウムが多く含まれます。
6	きん	むぎごはん		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 とりももにく	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ きくらげ もやし きゅうり コーン	568 21.1	6月6日は梅の日です♪
9	げつ	むぎごはん		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 じゃがいも こんにやく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももにく とりももにく 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	「鶏のからあげ」はレモン汁に 漬け込むと柔らかくなります。
10	か	むぎごはん		マーボーあつあげ 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	厚揚げは山本豆腐さんより、い 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		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 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ポークウインナー ぎゅうにゅう ぶたももにく 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 ちょうり せんせい てづく 調理の先生の手作りです♪
12	もく	むぎごはん		すましじる 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	「すまし汁」に入っている麩は こむぎ 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		ちくぜんに いわしのうめに ごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく 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	和食は健康食として、海外にも ほこ 誇る すぐき ぶんか 誇れる素敵な文化です。
16	げつ	ざっこくごはん		ポークカレー いりこだいず こんにやくサラダ	こめ ざっこくまい あぶら ごま じゃがいも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう いりこ ぶたももにく だいず とりささみ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	665 23.3	「いりこ大豆」はよく噛んで顎 きた を鍛えましょう！
17	か	むぎごはん		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 じゃがいも 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	「豆腐のカップ焼き」は揚げ出 し豆腐の上に具をのせて焼いま す。
18	すい	トマトパン		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 じゃがいも マカロニ ざっこくまい ドレッシング	だっしふんにゅう ギゅうにゅう ポークウインナー 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		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 でんぷん 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	ふるさとくまさんデーです。今 んげつ 月は「玉名市」を紹介します。
20	きん	キムたくごはん		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 でんぷん	ぶたももにく 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	「にら」はビタミンCが豊富で丈 うが 夫な血管や粘膜を作ってくれま す。
23	げつ	むぎごはん		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 チンゲンサイ ほししいたけ	582 23.4	となりに 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		ごじる とりにくのなんぶやき れんこんのうめヨササラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも くるごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず ツナ かたくちいわし とりももにく	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	「南部焼き」は、南部地方がご まの名産であることから名付け られました。
25	すい	ナン		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 じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ソイミート ぶたひきにく だいず いんげん ポークウインナー	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 けて♪食事を楽しんでください ね(^0^)
26	もく	むぎごはん		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 じゃがいも こんにやく さとう	いわし ギゅうにゅう 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	いわしは、脳の働きをよくする DHAが豊富です。
27	きん	むぎごはん		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 でんぷん 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	「はんぺん」は白身魚のすり身 で作られています。
30	げつ	むぎごはん		こんさいスープ やさいとふハンバーグ マカロニサラダ	あぶら ラード こめ さとう むぎ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とうふ ギゅうにゅう ぶたひきにく だいず ポークウインナー 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	野菜豆腐ハンバーグには、玉ね 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。