

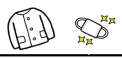
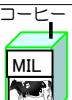
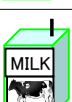
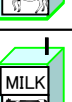
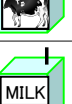
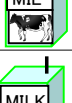
令和7年度

6月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日 曜		こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		タンパク質
2 月			とんじる かぼちゃひきにくフライ わふうサラダ	ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	627 20.5	
3 火			ワントンスープ エビのチリソース もやしのナムル	ぶたにく えび ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし しろねぎ しょうが にんにく きゅうり	こめ むぎ ワントン こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	667 23.3	
4 水			つみっこ いわしのうめに たくあんあえ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しめじ たくあん キャベツ	こめ むぎ すいとん じゃがいも	あぶら ごま	655 24.8	
5 木			キーマカレー つぼみサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし りんご カリフラワー	ナン じゃがいも	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	634 25	
6 金			ほうれんそうのみそしる しろごまいりつくね ごもくきんぴら オレンジゼリー	とうふ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう オレンジゼリー	ごま あぶら	657 22.8	
9 月			すましじる メンチカツ さっぱりあえ	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ レモン	こめ さとう パンこ	あぶら	618 22.8	
10 火			トマトマカロニスープ さけのマヨネーズやき ほうれんそうのサラダ	ベーコン さけ ツナ	コーヒ-ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	バターロールパン マカロニ さとう パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	696 29.5	
11 水			ちゅうかどんのぐ しゅうまい (2) はるさめサラダ	ぶたにく なんと ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし たけのこ しょうが きくらげ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら	632 26	
12 木			だいこんとぶたにくのにこみ やさいコロッケ からしあえ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん しろねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	640 22.3	
13 金			ちくわてん (2) そくせきづけ	ぶたにく なんと ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	じこうどん こむぎこ	あぶら	613 23.6	
16 月			トックスープ ぶたキムチいため さくらんぼゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが もやし たまねぎ にんにく キャベツ しろねぎ はくさい	こめ むぎ トック さとう さくらんぼゼリー	ごまあぶら ごま	596 20.2	
17 火			ミートボールスープ チーズオムレツ コールスローサラダ	きなこ ハム とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	コッペパン さとう はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	625 23.5	
18 水			えのきたけのみそしる とりにくとかぼちゃのあまからあげ おひたし	なまあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん キャベツ えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	592 22	
19 木			にくじゃが いそかあえ クレープ	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも クレープ	あぶら	577 20	
20 金			こまつなのみそしる さばのしょうがに だいずのいそに	なまあげ みそ さば だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	615 25	
23 月			けんちんじる ぶたにくのコロッケ しょうがじょうゆあえ	とうふ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも	ごま あぶら	582 17.7	
24 火			あつあげとキャベツのスープ しゃくしないりガパオいため くきわかめのサラダ	とりにく ぶたにく なまあげ だいず ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あかピーマン しゃくしな	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ きピーマン レモン	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	625 26.6	
25 水			じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのてりやき ごまあえ	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	579 24.8	
26 木			ズッキーニのクリームに ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ	とりにく	コーヒ-ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ キャベツ りんご	こどもパン こむぎこ さとう	あぶら バター	635 23	
27 金			はるまき ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし 白ねぎ	ちゅうかめん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	634 23.3	
30 月			なすのみそしる かつおかツ こまつなあえ りんごゼリー	なまあげ みそ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	なす たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが	こめ むぎ パンこ さとう りんごゼリー	あぶら ごまあぶら	610 20.1	
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・21回										月平均	624 23

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・21回月平均
624
23