

6月 給食献立予定表



日光市立今市第三小学校
令和7年度

| 日曜日 | 献立名 | おもなざいりょう | | | | | エネルギー | しじつ | | |
|-----|--|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|------------------|---------------|
| | | あか | きいろ | みどり | | | | | | |
| | | 血や肉のもとになる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | | | | | | |
| 2月 | ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2) チンジャオロースー ワンタンスープ | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | あぶら じゃがいも | ピーマン にんじん | たまねぎ しいたけ | だけのこ はくさい | 605kcal 24.1g | 16.9g 2.2g |
| 3火 | ごはん 牛乳 あじのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮つけ とん汁 | あじ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | あぶら じゃがいも | にんじん | だいこん たまねぎ | しいたけ キャベツ ねぎ | 606kcal 25.1g | 18.1g 2.1g |
| 4水 | 【歯と口の健康週間 ~10日】【かみかみ献立】 米粉パン 牛乳 とりのからあげレモンソース カリコリスラダ カルシウムたっぷりスープ ぶどうグミ | とりにく ハム | ぎゅうにゅう わかめ | こめ かたくりこ | あぶら ドレッシング | にんじん ごま | レモン きゅうり | だいこん もやし | 669kcal 30.2g | 29.2g 2.7g |
| 5木 | ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ | ぶたにく わかめ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ じゃがいも | あぶら ドレッシング | にんじん ケチャップ | たまねぎ マツタケ | こんにやく きゅうり | 636kcal 18.2g | 17.2g 2.5g |
| 6金 | コッペパン マーシャルピンズ 牛乳 焼きそば ハムと大根のサラダ | ぶたにく いか | ぎゅうにゅう わかめ | コッペパン めん | マーシャル あぶら | にんじん | キャベツ だいこん | きゅうり たまねぎ | 624kcal 24.8g | 24.4g 2.5g |
| 9月 | ごはん 牛乳 ホイコーロー たまご入りわかめスープ | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | あぶら ごま | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ | ねぎ | 613kcal 25.3g | 20.8g 2.2g |
| 10火 | ごはん 牛乳 納豆 ハムとニラの和え物 筑前煮 | なつとう ハム | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | ごま ドレッシング | にんじん さやえんどう | もやし だけのこ | ごぼう だいこん | 617kcal 26.7g | 18.1g 2.2g |
| 11水 | 【ごはんの白献立】 ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) 塩こんにやく しみじり汁 | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ ごめこ | あぶら ごま | にんじん | キャベツ ごぼう | たまねぎ こんにやく | 674kcal 23.4g | 26.9g 2.0g |
| 12木 | ごはん 牛乳 おろしハンバーグ いそ香りとえ みそ汁 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | ごま かたくりこ | ほうれんそう にんじん | だいこん もやし | りんご たまねぎ | 614kcal 23.6g | 18.4g 2.1g |
| 13金 | 【栃木県民の日献立】 米粉パン 牛乳 モロの電田あげ かんぴょうサラダ オニオンスープ 県民の日デザート | モロ ハム | ぎゅうにゅう わかめ | こめ かたくりこ | あぶら ドレッシング | にんじん | かんぴょう きゅうり | とうもろこし たまねぎ | 631kcal 26.9g | 25.7g 2.5g |
| 16月 | 【地産地消週間】 HIMITSU豚のポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 県産ヨーグルト | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | あぶら ドレッシング | にんじん ケチャップ | たまねぎ きゅうり | きゅうり | 688kcal 22.2g | 21.7g 2.0g |
| 17火 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 県産ごぼうのきんぴら いら玉汁 | さば ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | あぶら ごま | にんじん いら | ごぼう たまねぎ | こんにやく | 634kcal 24.1g | 21.9g 2.1g |
| 18水 | 【地産地消献立：ズッキーニ】 県産小麦コッペパン とちあいかジャム 牛乳 ズッキーニ入りミートスパゲッティ ツナサラダ | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう わかめ | コッペパン チーズ | あぶら ドレッシング | にんじん トマト | いちご たまねぎ | ズッキーニ マツタケ | 627kcal 24.9g | 21.4g 2.1g |
| 19木 | 三食丼(そぼろ・ごま和え) 牛乳 けんちん汁 | とりにく たまご | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | ごま あぶら | ほうれんそう にんじん | こんにやく ごぼう | だいこん はくさい | 629kcal 26.1g | 19.5g 2.7g |
| 20金 | 県産小麦食パン 牛乳 県産豚肉コロッケ(ソース) じゃこサラダ 肉団子スープ | ぶたにく あぶら | ぎゅうにゅう わかめ | しゃくパン じゃがいも | あぶら ドレッシング | にんじん | たまねぎ きゅうり | キャベツ はくさい | 617kcal 23.2g | 26.0g 2.7g |
| 23月 | ごはん 牛乳 たまご焼き 五目ひじき煮 ピリから肉じゃが | たまご だいず | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | あぶら じゃがいも | にんじん さやいんげん | こんにやく ごぼう | たまねぎ しらたき | 716kcal 23.6g | 25.5g 2.3g |
| 24火 | ごはん 牛乳 ぎょうざロール 中華くらげ和え マーボー豆腐 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | ごま かたくりこ | にんじん いら | たまねぎ きゅうり | もやし ねぎ | 648kcal 26.9g | 23.5g 1.9g |
| 25水 | コッペパン 牛乳 照焼きチキン ごぼうサラダ ミネストローネスープ | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | コッペパン チーズ | マヨネーズ バター | にんじん トマト | みかん きゅうり | ごぼう とうもろこし | 608kcal 23.7g | 23.4g 2.7g |
| 26木 | ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため ポーミントン アセロラゼリー | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう わかめ | こめ かたくりこ | あぶら ゼリー | にんじん ピーマン | たまねぎ しめじ | キャベツ しょうが | 675kcal 22.9g | 16.7g 2.0g |
| 27金 | ホットドッグ(コッペパン・ソーセージ・ポイルキャベツ ・ケチャップ) 牛乳 インド煮 | ソーセージ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | コッペパン じゃがいも | あぶら | にんじん | キャベツ しいたけ | たまねぎ こんにやく | 620kcal 25.0g | 24.7g 3.0g |
| 30月 | ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ほうれん草のおひたし どさんこ汁 | いわし みそ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | ごま あぶら | ほうれんそう にんじん | キャベツ きゅうり | きゅうり もやし | 598kcal 22.5g | 19.9g 2.0g |

【今月の給食目標】
◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準
エネルギー650kcal、たんぱくしじつ26.8g、しじつ21.6g、えんぶん2.00g
◆今月の今三小の平均(予定)
エネルギー636kcal、たんぱくしじつ24.4g、しじつ21.9g、えんぶん2.30g

◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。