



# 令和7年度 6月 学校給食こんだて



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日曜日	こんだて		ざいりょう			栄養価(4年生)	
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
2月	むぎごはん	あつあげのちゅうかに わふうサラダ かなぎつくだに	こめ むぎ でんぷん さとう みずあめ こま ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう かなぎ くきわかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ きゅうり たけのこ しょうが	626	25.1
3火	コッペパン	スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ すいか	パン さとう スパゲッティ あぶら	ウインナー ツナ だいす いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ビーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ かぼす すいか	611	23.2
4水	だいずのかみかみごはん	しそひじきあつやきたまご アーモンドあえ けんちんじる ヨーグルト	こめ むぎ きび さとう じゃがいも でんぷん あぶら アーモンド こま	たまご ハム だいす あすき レンズまめ あぶらあげ とうふ えんどうまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう ユーグルト ひじき	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ なましいたけ こんにゃく	626	25.7
5木	ごはん	ピピンパ ワントンスープ ばんかんゼリー	こめ こむぎこ さとう でんぷん みずあめ あぶら こま ごまあぶら	たまご ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし こまつな たまねぎ はくさい きくらげ しょうが ばんかん	636	23.0
6金	<b>和食の日</b> むぎごはん	さばのカレーに やさしいため かみなりじる	こめ むぎ さとう あぶら	さば ベーコン あつあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな なす たまねぎ ごぼう キャベツ なましいたけ こんにゃく	580	28.0
9月	むぎごはん	ポークカレー チキンサラダ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ラード	ぶたにく とりにく えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん あかビーマン トマト たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが オレンジ	648	24.2
10火	ワンローフパン	じゃがいものミートソースかけ たまごスープ いちごミックスジャム	パン じゃがいも さとう みずあめ でんぷん あぶら	たまご ぎゅうにく だいす とうふ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ トマト たまねぎ コーン エリンギ いちご りんご	608	24.6
11水	ごはん	ししゃもてんぷら じゃがいものうまに ごまあえ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ あぶら こま	とりにく ししゃも こうやとうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	608	23.1
12木	ごはん	しゅうまい やきにくふういため ちゅうかスープ	こめ こむぎこ さとう ビーフン でんぷん あぶら こま	とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし ビーマン たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	605	23.5
13金	むぎごはん	さばのかばやきふう そくせきづけ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ ぶ さとう でんぷん あぶら こま	さば とうふ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ なら たまねぎ キャベツ えのき きゅうり しょうが	600	25.2
16月	むぎごはん	けんさんやさいのたまごやき だいずのいそに ごまじゃこあえ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら こま	たまご とりにく かくてん だいす あぶらあげ ひじき しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ いんげん ねぎ ほししいたけ キャベツ えのき こんにゃく	599	25.0
17火	けんさんむぎしよくパン	いんげんまめのクリームスープ ポテトサラダ スライスチーズ メロン	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	とりにく いんげんまめ ハム ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス パプリカ たまねぎ きゅうり しめじ メロン	593	26.4
18水	<b>食育の日</b> ごはん	あじごまフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら こま でんぷん ごまあぶら	あじ とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん たまねぎ ごぼう えのき こんにゃく	616	23.2
19木	ゆかりごはん(すくなめ)	さらうどん きりほしだいこんのごますあえ	こめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら こま	ぶたにく かくてん かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり きくらげ コーン しょうが あかしそ	639	22.2
20金	むぎごはん	マーボーとうふ ハンサンスー オレンジ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	たまご ぎゅうにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しょうが オレンジ	636	26.1
23月	ごまごはん	とんかつ すましじる すきこんぶのすのもの おきなわのデザート	こめ ぶ さとう みずあめ でんぷん パンこ あぶら ごま	ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ おきなわのパン きゅうり ゆず シークワサー	639	23.7
24火	ライむぎコッペパン	とりにくのピザソースやき こふきいも パスタスープ フルーツカクテル	パン ライむぎ さとう じゃがいも マカロニ はちみつ あぶら	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ コーン たまねぎ えだまめ セロリ レモン キャベツ パイン あまなつ もも	627	26.5
25水	むぎごはん	いわしのしょうがに くきわかめのいために スタミナぶたじる	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	いわし ぶたにく みそ とうふ かつおぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ ごぼう もやし たけのこ しょうが	613	22.7
26木	ごはん	とりにくとじゃがいものさっぱりに げんきサラダ ムース	こめ みずあめ ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	とりにく ハム あつあげ かつおぶし ぎゅうにゅう こんぶ だっしふんにゅう	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ほししいたけ こんにゃく	646	24.2
27金	むぎごはん	あじのカレーなんばんづけ きゅうりもみ ぎゅうにくスープ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	あじ ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン なら たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ もやし しょうが	590	21.8
30月	ごはん	にくどうふ ごぼうとツナのサラダ アセロラゼリー	こめ さとう あぶら こま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ツナ とうふ こまつな ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ごぼう あかビーマン こまつな えのき たまねぎ アセロラ こんにゃく	659	25.3



○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。