６月　　献　　立　　予　　定　　表

今月の給食目標：衛生に気をつけて食べよう　　鹿児島市立西陵小学校　　２０２５年

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
2 月	牛乳	ぎゅうにゅう				614 キロカロリー 25.3 グラム	「豚骨のみそ煮」は鹿児島県の郷土料理です。野菜と肉を長く煮込んで作ります。骨は残してください。
	ごはん			こめ			
	豚骨のみそ煮	とんこつ　ぶたにく あつあげ　みそ	こんにゃく　にんじん ごぼう　だいこん インゲン　しょうが	くろざとう	さけ　しょうゆ		
	いそミックス	しらすぼし　こんぶ かつお		ごま　さとう	みりん　す しょうゆ　さけ		
3 火	牛乳	ぎゅうにゅう				590 キロカロリー 27.6 グラム	ポトフはフランスの家庭料理で肉と野菜を煮込むスープです。野菜をおいしく食べましょう。
	黒糖パン			こくとうパン			
	カレーポトフ	ウインナー　とりにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ だいこん　えだまめ　しめじ セロリー	あぶら　じゃがいも	チキンブイヨン　とりがらスープ ワイン　しょうゆ　ベーコン　しお カレーこ		
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	ブロッコリー　にんじん コーン	あぶら	ワイン　こしょう　しょうゆ こしょう		
4 水	牛乳	ぎゅうにゅう				582 キロカロリー 23.3 グラム	肉と「畑の肉」といわれている大豆の入った肉みそをごはんと一緒に食べましょう。
	スタミナ肉みそごはん	だいず　ぶたにく とりにく　みそ	ごぼう　ねぎ　しょうが	こめ　さとう ごま　ごまあぶら	みりん　しょうゆ トウバンジャン		
	中華コーンスープ	とうふ　たまご	にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　ねぎ　えのきたけ とうもろこし	でんぷん ごまあぶら	とりがらスープ　さけ しょうゆ　しお こしょう		
5 木	牛乳	ぎゅうにゅう				585 キロカロリー 24.9 グラム	給食の前にはしっかりと手を洗っていますか。パンの日は，直接パンを手でつかんで食べるので特に手洗いに気をつけることが必要です。
	ミルクパン			ミルクパン			
	タイピーエン	ぶたにく　いか かまぼこ　うずらたまご	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ たけのこ　きくらげ キャベツ　にら　もやし	あぶら　はるさめ ごま　ごまあぶら	さけ　しょうゆ　パイタン とりがらスープ　しお　こしょう		
	ごぼうの甘辛揚げ		ごぼう	こめこ　でんぷん　あぶら ごま　さとう　みりん			
6 金	牛乳	ぎゅうにゅう				636 キロカロリー 25.3 グラム	「らっきょう」は鹿児島県の特産物です。らっきょうは今が旬の野菜です。漬物にすることが多いですが，和え物にしてもおいしいですよ。
	ハヤシライス	ぎゅうにく　ぶたにく チーズ	にんじん　たまねぎ セロリー　えだまめ りんご　にんにく	こめ　じゃがいも	あぶら　ワイン ハヤシルー　ケチャップ ソース　しょうゆ しお　こしょう		
	らっきょう入りごまあえ		ほうれんそう　もやし にんじん　らっきょう きゅうり　コーン	ごま　さとう	しょうゆ　みりん		
9 月	牛乳	ぎゅうにゅう				579 キロカロリー 22.1 グラム	今日から一週間は給食週間です。残食調査も行います。みなさんがどれくらい食べているかを調べます。
	ごはん			ごはん			
	とんじゃが	ぶたにく あつあげ	にんじん　たまねぎ えだまめ　いとこんにゃく ほししいた	サラダあぶら じゃがいも　ざらめ	さばぶし（だし） しょうが　しょうゆ みりん		
	干し大根の甘酢あえ	しおこんぶ	ほしだいこん きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら ごま	しょうゆ　す		
10 火	牛乳	ぎゅうにゅう				648 キロカロリー 28.3 グラム	なすは 1000年以上前から日本で栽培されていました。初夢でなすが出てくると縁起がいいといわれています。
	ミルクパン			ミルクパン			
	なすとトマトのスパゲティ	ぎゅうにく　ぶたにく チーズ　スキムミルク	にんじん　たまねぎ なす　マッシュルーム トマト　えだまめ	スパゲティ サラダあぶら さとう	にんにく　ワイン　こしょう とりがらスープ　ケチャップ ウスターソース　しお		
	イタリアンソテー	ベーコン	にんじん　パプリカ キャベツ　コーン		ワイン　しょうゆ しお　こしょう		
11 水	牛乳	ぎゅうにゅう				594 キロカロリー 24.6 グラム	豚肉の梅酒煮はたっぷりの梅酒で煮ています。ほんのり梅の香りがして甘みがあります。
	もちきびごはん			こめ　もちきび			
	実だくさんみそ汁	あぶらあげ　わかめ みそ　おから	にんじん　だいこん ごぼう　はねぎ だいずもやし こんにゃく	じゃがいも	にぼし（だし）		
	豚肉の梅酒煮	ぶたにく	ねぎ　にんじん だいこん	サラダあぶら さとう　ざらめ	しょうが　さけ　しお しょうゆ　うめしゅ		
12 木	牛乳	ぎゅうにゅう				631 キロカロリー 27.6 グラム	ツナ炒めやチーズをパンにはさんで楽しくおいしく食べましょう。自分の食べやすい大きさにして食べましょう
	セルフツナサンド	かつお　チーズ	ごぼう　コーン	たてわりパン サラダあぶら　マヨネーズ	しお　こしょう しょうゆ		
	パンプキンポタージュ	とりにく　ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん　たまねぎ かぼちゃ　じゃがいも パセリ	なまクリーム　あぶら こめこ	しお　こしょう とりがらスープ		
13 金	牛乳	ぎゅうにゅう				619 キロカロリー 29.5 グラム	魚屋さんがさばいて骨抜きをした生の魚を使用します。おいしい魚を味わいましょう。
	ごはん			ごはん			
	かきたま汁	とうふ　たまご わかめ	にんじん　こまつな たまねぎ　たけのこ はねぎ	でんぷん	かつおぶし（だし） さけ　しょうゆ　しお		
	魚の中華だれ	あじ【予定】　みそ		でんぷん　あぶら　こむぎこ ごまあぶら　ごま　さとう	しょうが　しょうゆ トウバンジャン　みりん　す		

＊　急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。6 年生修学旅行のため、４日(水)から 6 日(金)は休止です。

6月　献立予定表

今月の給食目標：衛生に気をつけて食べよう　　鹿児島市立西陵小学校　　２０２５年

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
16 月	牛乳	ぎゅうにゅう				592 キロカロリー 24.0 グラム	よくかんで食べると、体の血液の流れがよくなり、脳に新鮮な酸素が送り込まれるので、脳の活性化につながります。
	かみかみどんぶり	ぶたにく　みそ	ごぼう　レンコン　えだまめ　にんにく　だいすもやし　しょうが	こめ　むぎ　ごま　ごまあぶら　さとう	みりん　しょうゆ		
	かみなり汁	とりにく　やきどうふ　あぶらあげ	にんじん　しいたけ　だいこん　こんにゃく　ねぎ	ごまあぶら	てんねんだし　しょうゆ　みりん		
	みかんゼリー		みかんゼリー				
17 火	牛乳	ぎゅうにゅう				607 キロカロリー 26.2 グラム	かみかみデミシチューには豆類がたくさん入っています。豆はいろいろな栄養をバランスよく含んでいます。
	パンプキンパン			パンプキンパン			
	かみかみデミシチュー	ぎゅうにく　チーズ　レンズまめ　ひよこまめ　きんときまめ	たまねぎ　にんにく　しめじ　しょうが　ごぼう　トマト　にんじん　えだまめ	バター　じゃがいも	ワイン　とりがらスープ　デミグラスソース　ソース　ケチャップ　しお　こしょう		
	デコポンサラダ		キャベツ　きゅうり　デコポン　とうもろこし	はちみつ　あぶら	しお　こしょう　しょうゆ　す		
18 水	牛乳	ぎゅうにゅう				579 キロカロリー 28.2 グラム	「かつおみそ」は鹿児島県の郷土料理です。枕崎のかつおなまり節を使って作ります。成長に必要なたんぱく質が多く入っています。
	麦ごはん			こめ　むぎ			
	とりにくとだいこんのにもの	とりにく　こんぶ　あつあげ　さつまあげ	しいたけ　ごぼう　だいこん　こんにゃく　インゲン	じゃがいも　さとう	しょうゆ　さけ　みりん		
	かつおみそ	かつお　とうにゅう　みそ	ごぼう　にら	さとう　ごま	みりん		
19 木	牛乳	ぎゅうにゅう				611 キロカロリー 25.0 グラム	「皿うどん」は揚げてあるめんと野菜あんかけを合わせて食べます。めんはふくろのままほぐすと食べやすくなります。
	テーブルロールパン			テーブルロールパン			
	さらうどん	ぶたにく　さつまあげ	にんにく　しょうが　にら　もやし　にんじん　きくらげ　キャベツ　たまねぎ	あげチャーメン　ごまあぶら　でんぷん	しょうゆ　ソース　しお　こしょう　とりがらスープ		
	やきぎょうざ	やきぎょうざ(こむぎ・ぶたにく・はくさい・にら)					
20 金	牛乳	ぎゅうにゅう				590 キロカロリー 21.0 グラム	すいかは夏のくだものです。すいかに含まれている栄養素には、暑くなった体を冷やす、肌をきれいにするなどの効果があります。
	タコライス	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　パセリ　キャベツ	こめ　むぎ　さとう	ワイン　ケチャップ　トウバンジャン　しお		
	あおさ汁	とうふ　あおさのり	えのきだけ　にんじん　たまねぎ　ねぎ	じゃがいも	かつおぶし（だし）		
	すいか		すいか				
23 月	牛乳	ぎゅうにゅう				606 キロカロリー 22.6 グラム	「高菜ひじき炒め」はごはんにとても合うおかずです。エネルギーのもとになるごはんをもりもり食べてお昼からも元気にすごしましょう。
	ごはん			こめ			
	じゃがいものピリ辛煮	ぶたにく　あつあげ　うずらたまご	にんじん　たまねぎ　たけのこ　しいたけ　インゲン　しょうが　にんにく	じゃがいも　さとう	さけ　しお　しょうゆ　トウバンジャン　とりがらスープ　みりん		
	高菜ひじき炒め	しらすぼし　ひじき	たかなづけ	ごま　さとう　ごまあぶら	さけ　みりん		
24 火	牛乳	ぎゅうにゅう				621 キロカロリー 29.9 グラム	冬瓜は夏が旬の野菜です。ビタミンCやカリウムをたくさん含んでいます。取り過ぎた塩分を体の外に出してくれます
	セルフフィッシュバーガー	魚フライ（ホキ・小麦粉・パン粉）		バーガーパン　あぶら	マイティソース		
	とうがんのスープ煮	ぶたにく　ウインナー　うずらたまご	たまねぎ　とうがん　キャベツ　しめじ　えだまめ	じゃがいも	ワイン　チキンブイヨン　とりがらスープ　しお　こしょう　しょうゆ		
25 水	牛乳	ぎゅうにゅう				563 キロカロリー 27.9 グラム	今月のシークレットランチは鹿児島県の郷土料理が登場します。暑い日も寒い日もおいしく食べられる料理です。
	シークレットランチ	のり　とりささみ　たまご	しょうが　レモンにんじん　ねぎ　しいたけ　つぼづけ	こめ　あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　しお		
		さつまあげ	ブロッコリー　たまねぎ	さとう　でんぷん　ごまあぶら	オイスターソース　さけ　しょうゆ		
26 木	牛乳	ぎゅうにゅう				626 キロカロリー 25.0 グラム	杏仁豆腐は中国発祥のデザートです。本場ではあんずの種の風味とミルクで作ります。給食ではあんずの種は使用せず風味を楽しめるゼリーを使用しています。」
	バターパン			バターパン			
	ビーフンいため	ぶたにく　かまぼこ　チーズ	たまねぎ　にんじん　キャベツ　しいたけ　ピーマン　たけのこ	ごまあぶら　ビーフン　ごま	とりがらスープ　しょうゆ　こしょう　さけ		
	フルーツあんにん	あんにんどうふ	パイナップル　みかん　もも　レモン	さとう	ワイン		
27 金	牛乳	ぎゅうにゅう				595 キロカロリー 24.6 グラム	いわしに入っている脂にはDHAやEPAが多く含まれています。血液をサラサラにする効果があります。
	ごはん			こめ			
	さつま汁	とりにく　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも	かつおぶし（だし）		
	いわししょうが煮 野菜いため	いわし	しょうが　にんじん　キャベツ　こまつな	あぶら	しお　こしょう		
30 月	牛乳	ぎゅうにゅう				608 キロカロリー 26.4 グラム	小松菜は野菜の中でも特に多くカルシウムを含んでいます。カルシウムをとって骨や歯を丈夫にしましょう。
	仲良しどんぶり	ぶたにく　さつまあげ　たまご	しいたけ　えのきたけ　にんじん　たまねぎ　ねぎ	こめ　むぎ　あぶら　でんぷん	かつおぶし（だし）　しょうゆ　さけ　みりん　しお		
	かまぼこと小松菜のソテー	かまぼこ	にんじん　もやし　しょうが　こまつな　とうもろこし	あぶら	こしょう　しょうゆ　オイスターソース　しお		

＊　急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。