

# 6月 給食だよ!

令和7年度  
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなま ちやくになる	みどりのなま からだのちようしをととのえる	きいろのなま ねつちからのもとなる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
 <b>歯と口の健康週間</b>  よくかんで食べましょう!							
2月	ごはん/ あつあげのごまだれ/ チーズおひたし/ キャベツのみそしる/	○	あつあげ・チーズ あぶらあげ みそ・牛乳	もやし・ <b>ごまつな</b> ・にんじん <b>キャベツ</b> ・ <b>たまねぎ</b>	<b>ごめ</b> ・かたくりこ あぶら・さとう ごま・じゃがいも	さけ・みりん しょうゆ にほしだし	632kcal 487mg 1.9g
3火	むぎごはん/ セルフかみかみどんのぐ/ きりほしだいこんのサラダ/ もちもちだんごスープ/ 歯と口の健康週間ゼリー/	○	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう かんでん・牛乳	しょうが・えだまめ・にんじん ごぼう・ピーマン・こんにやく エリンギ・きりほしだいこん <b>キャベツ</b> ・ <b>きゅうり</b> ・コーン だいこん・ <b>しいたけ</b> ・ねぎ・りんご	<b>ごめ</b> ・むぎ あぶら・さとう かたくりこ・しらたま みずあめ	しょうゆ・みりん す・さけ・しお かつおだし	634kcal 365mg 2.0g
4水	ごはん/ あじのたつたあげ/ なめたけあえ/ こうやどうふのたまごとじ みそしる/	○	あじ・こうやどうふ たまご・みそ 牛乳	しょうが・もやし・にんじん <b>ごまつな</b> ・なめたけ・ <b>キャベツ</b> えのきたけ・ねぎ	<b>ごめ</b> ・かたくりこ あぶら・ごま じゃがいも	さけ・しょうゆ にほしだし	608kcal 349mg 2.1g
5木	ごはん/ ツナとチーズのたまごやき/ いもきんぴら/ とうにゅうごまみそしる/	○	たまご・ツナ・チーズ とりにく・だいす あぶらあげ・みそ とうにゅう・牛乳	<b>たまねぎ</b> ・にんじん・ピーマン こんにやく・だいこん・たまねぎ えのきたけ・ <b>ごまつな</b>	<b>ごめ</b> ・マヨネーズ あぶら・じゃがいも さとう・ごま	さけ・みりん しょうゆ にほしだし	625kcal 403mg 1.8g
6金	ゆでちゅうかめん/ コーンシューマイ/ はなやさいのナムル/ ソーキそばふうスープ/	○	ぎょにく・とうふ ぶたにく・なると 牛乳	コーン・ <b>たまねぎ</b> ・ブロッコリー カリフラワー・にんじん・もやし <b>ほうれんそう</b> ・ねぎ	めん・かたくりこ パンこ・さとう こむぎこ ごまあぶら・ごま	しお・みりん す・しょうゆ さけ・かつおだし	640kcal 389mg 2.5g
9月	ごはん/ チリコンカン/ アーモンドサラダ/ みるくスープ/	○	ぶたにく だいす 牛乳	にんじん・ <b>たまねぎ</b> ・にんにく <b>キャベツ</b> ・もやし・ぶなしめじ <b>ほうれんそう</b>	<b>ごめ</b> ・あぶら・パンこ アーモンド・さとう じゃがいも・マカロニ	あかワイン・コンソメ トマトピューレ・しお ケチャップ・こしょう ちゅうのうソース す・しょうゆ	665kcal 351mg 1.7g
10火	【ジオ給食】 ごはん/ ジビエハンバーグ ケチャップソース/ あおだいすののりあえ/ のっぺじる/	○	ぶたにく いのししにく とうにゅう・のり あおだいす・とうふ くるまふ・牛乳	<b>たまねぎ</b> ・にんにく・にんじん もやし・ <b>ごまつな</b> ・こんにやく かほちや・だいこん・ <b>しいたけ</b>	<b>ごめ</b> ・パンこ さとう・じゃがいも かたくりこ	しお・こしょう ケチャップ・しょうゆ ちゅうのうソース・さけ みりん・かつおだし	619kcal 323mg 1.9g
11水	【入梅献立】 ごはん/ イワシのかばやき/ わかめのあますあえ/ あつあげのみそしる/	○	いわし・わかめ あつあげ・みそ 牛乳	しょうが・ <b>キャベツ</b> ・にんじん もやし・ <b>たまねぎ</b> ・ <b>しいたけ</b>	<b>ごめ</b> ・こめこ あぶら・さとう ごま・じゃがいも	しょうゆ・みりん す・しお にほしだし	603kcal 378mg 1.8g
12木	ちゅうかどん(ごはん)/ (ちゅうかどんのぐ)/ マロニーのちゅうかサラダ/	○	ぶたにく うすらたまご いか・かまぼこ 牛乳	しょうが・にんにく・にんじん <b>たまねぎ</b> ・ <b>ごまつな</b> もやし・ <b>キャベツ</b> ・コーン	<b>ごめ</b> ・あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ マロニー・ごま	さけ・しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース しお・す	602kcal 316mg 2.0g
13金	セルフナポリタンドッグ(コップパン)/ (ぐ)/ ビーンズサラダ/ こめこクリームスープ/	○	ベーコン・だいす とりにく・とうにゅう 牛乳	<b>たまねぎ</b> ・ピーマン・コーン <b>キャベツ</b> ・にんじん・えだまめ かほちや・ブロッコリー	パン・スパゲティ あぶら・マヨネーズ さとう・こめこ じゃがいも	こしょう・ケチャップ トマトピューレ・す コンソメ・しお	650kcal 318mg 2.4g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

\*太字になっている食材は下早川産です

6月10日(火)

食べて学ぼうジオ給食

ジビエ

“ジビエ”はフランス語で、イノシシやシカなどの野生動物のお肉のことです。

今日は、糸魚川で捕獲されたイノシシ肉を使った新潟県学校給食では珍しいジビエハンバーグを提供します。害獣のお肉をムダなく食べることで、命の大切さを学んでもらいたいです。



# 6月 給食だよ!

令和7年度  
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやくになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	その他 (ちようみりようなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
16月	ごはん/ ぶたにくのしょうがやき/ キャベツのコーンマヨあえ/ とうふとやさいのみそしる/	○	ぶたにく・とうふ みそ・牛乳	にんにく・しょうが・ <b>たまねぎ</b> にんじん・ピーマン・キャベツ もやし・コーン・だいこん <b>ほうれんそう</b> ・ねぎ	<b>こめ</b> ・あぶら さとう・かたくりこ マヨネーズ・ごま じゃがいも	さけ・しょうゆ みりん にほしだし	617kcal 329mg 1.9g
17火	ごはん/ イカのかりんあげ/ いそどりみそドレッシングあえ/ あつあげとやさいのそぼろに/	○	いか・わかめ・みそ とりにく・だいす あつあげ・牛乳	しょうが・もやし・にんじん <b>ごまつな</b> ・コーン <b>たまねぎ</b> ・グリーンピース	<b>こめ</b> ・さとう・かたくりこ あぶら・ごまあぶら ごま・じゃがいも	さけ・しょうゆ す・みりん かつおだし	651kcal 391mg 1.6g
18水	むぎごはん/ チキンハヤシライス/ あじさいヨーグルト/	○	とりにく ヨーグルト 牛乳	しょうが・にんにく・ <b>たまねぎ</b> にんじん・ぶなしめじ トマト・パインアップル・もも みかん・ぶどう・はくとう	<b>こめ</b> ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	あかワイン ハヤシルウ デミグラスソース ちゅうのうソース	647kcal 305mg 1.9g
19木	ごはん/ こもちししゃもの カリカリやき/ ひじきいりポテトサラダ/ とりごぼうじる/	○	ししゃも・あおさ ひじき・とりにく あぶらあげ・牛乳	にんじん・ <b>きゅうり</b> ごぼう・ <b>たまねぎ</b> ・しらたき	<b>こめ</b> ・マヨネーズ パンこ・じゃがいも ごまあぶら ごま・さとう	さけ・す しお・しょうゆ こしょう・みりん かつおだし	604kcal 415mg 1.9g
20金	おおむぎめん/ おじゃがとおまめののりしお/ ゆかりあえ/ わふうカレーじる/	○	だいす・あおさ とりにく・あぶらあげ 牛乳	キャベツ・にんじん・もやし あかしそ・ <b>たまねぎ</b> えのきたけ・ねぎ・ <b>しいたけ</b>	めん・ <b>じゃがいも</b> あぶら・かたくりこ	しお・カレーこ さけ・カレールウ しょうゆ・みりん かつおだし	687kcal 308mg 1.5g
23月	ごはん/ コーンとだいすのメンチカツ/ かんでんときんしたまごの サラダ/ わかめととうふのみそしる/	○	とりにく・だいす かんでん・たまご とうふ・わかめ みそ・牛乳	コーン・たまねぎ・ <b>ほうれんそう</b> もやし・にんじん・えのきたけ	<b>こめ</b> ・さとう・あぶら こめこ・ごまあぶら ごま・ <b>じゃがいも</b>	しお・しょうゆ す・にほしだし	607kcal 491mg 1.8g
24火	ごはん/ メギスフライ/ うめマヨあえ/ にくじゃが/	○	メギス ぶたにく 牛乳	キャベツ・にんじん <b>ごまつな</b> ・うめ・ <b>たまねぎ</b> しらたき・いんげん	<b>こめ</b> ・こむぎこ パンこ・あぶら マヨネーズ・さとう <b>じゃがいも</b>	しお・こしょう ちゅうのうソース しょうゆ・さけ みりん	619kcal 383mg 2.0g
25水	ごはん/ さけのコーンクリームやき/ きりほしだいこんの カレーいため/ たまごスープ/	○	さけ・ぶたにく とうふ・たまご 牛乳	コーン・きりほしだいこん にんじん・キャベツ・いんげん <b>たまねぎ</b> ・ <b>ごまつな</b>	<b>こめ</b> ・マヨネーズ こめこ・あぶら さとう・ごま かたくりこ	さけ・しょうゆ みりん・カレーこ コンソメ・しお こしょう	610kcal 350mg 1.5g
26木	ごはん/ ふーチャンブル/ ごまポテト/ もすくのみそしる/	○	ぶたにく・ベーコン くるまふ・たまご かつおぶし・とうふ あぶらあげ・もすく みそ・牛乳	キャベツ・にんじん <b>たまねぎ</b> ・えのきたけ	<b>こめ</b> ・あぶら ごまあぶら・ごま <b>じゃがいも</b>	さけ・しょうゆ しお・こしょう にほしだし	609kcal 334mg 2.1g
27金	セルフさばサンド(まるパン)/ (さばのレモンソース)/ (コールスローサラダ)/ コンソメスープ/	○	さば・牛乳	レモン・キャベツ・にんじん <b>きゅうり</b> ・ <b>たまねぎ</b> ・コーン <b>ごまつな</b> ・もやし・ <b>しいたけ</b>	パン・かたくりこ あぶら・さとう <b>じゃがいも</b>	しお・こしょう しょうゆ・さけ す・コンソメ パセリ	665kcal 311mg 2.7g
30月	ごはん/ レバーとポテトのケチャップあえ/ おかかあえ/ かきたまみそしる/	○	レバー・かつおぶし とうふ・たまご みそ・牛乳	しょうが・もやし・ <b>ごまつな</b> にんじん・ <b>たまねぎ</b> ぶなしめじ・ねぎ	<b>こめ</b> ・かたくりこ <b>じゃがいも</b> ・あぶら アーモンド・さとう・ごま	さけ・しょうゆ みりん・ケチャップ ちゅうのうソース トマトピューレ にほしだし	656kcal 332mg 1.9g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

\*太字になっている食材は下早川産です

### 食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いもは使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウィンナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。