



令和7年度 6月献立予定表



原谷小学校共同調理場（原谷小学校・高篠小学校）

日（曜日）		献立名	おもなほたらき			えいようりょう エネルギー （kcal/100g）	たんぱくしつ （g/100g）	
			黄	赤	緑			
			ねつやかのもと	体をつくる	体の調子をととのえる			
2(月)	ごはん	牛乳	とうふのスープ ヤンニョムチキン もやしのちゅうかあえ （ばんばんじードレッシング）	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ とりこ たまご	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく こまつな	631	30.8
3(火)	ツイストパン	牛乳	コーンポタージュ かぼちゃひきにくフライ イタリアンサラダ （イタリアンドレッシング）	ツイストパン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ひきにく	たまねぎ にんじん むきえだまめ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	659	21.5
4(水)	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに やさしいたっぷりパオス はるさめサラダ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく えび	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きくらげ だけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ	644	27.6
5(木)	バターロールパン	牛乳	スラッピージョー ABCマカロニスープ たこナゲット②	バターロールパン あぶら こむぎこ ABCマカロニ	ぎゅうにゅう ひきにく ベーコン たこナゲット こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	659	25.7
6(金)	かてめし	牛乳	さわにわん こんさいメンチカツ アセロラゼリー	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ふたにく ンチカツ	にんじん ごぼう ごんにゃく ほししいだけ だいこん ほうれんそう だけのこ アセロラかじゅう	638	24.8
9(月)	ごはん	牛乳	とんじる しろみずかなのねぎしおソース かいそうサラダ	ごはん じゃがいも か たくりこ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ あぶらあげ わかめ	にんじん ながねぎ ごぼう だ いこん にんにく キャベツ レモンかじゅう とうもろこし	595	27.2
10(火)	わかめごはん	牛乳	とうふのうまに だいずもやしのナムル あおりんごゼリー	わかめごはん あぶら かたくりこ さとう こまあぶら こま ゼリー	ぎゅうにゅう どうふ ふたにく	たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ にんにく しょうが あかビーマン、だいずもやし こまつな	598	26.7
11(水)	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる みそポテト ゆかりあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりこ わかめ なると	にんじん ながねぎ こまつな ほししいだけ キャベツ もやし あかじそ	638	23.3
12(木)	あつぎりしょくばん （りんごジャム）	牛乳	クラムチャウダー ワインナークチャップソース ブロッコリーソテー	あつぎりしょくばん いちごジャム あぶら じゃがいも バター さ とう	ぎゅうにゅう あさり ワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	697	26.5
13(金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ （ごまドレッシング） チーズ	ごはん じゃがいも あぶら こま	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム れんこん いんげん	626	21.8
16(月)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ コーンしゅうまい② きりほしだいこんのサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく しゅうまい あつあげ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ きゅうり	605	25
17(火)	しゃくしなピラフ	牛乳	やさしいスープ あじフライ ヨーグルト	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ハム あじフライ ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな きくらげ	627	26.8
18(水)	ごはん	牛乳	とうふのみそしる ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ （コーンクリーミードレッシング）	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ ハンバーグ わかめ	ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	589	23.2
19(木)	 フラワーロールパン	牛乳	じゃがいものくりーむに しろみずかなフリッター② はなやさいサラダ	フラワーロールパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろざかなフリッター	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	706	26.5
20(金)	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ はるさめスープ はるまき	ごはん さとう あぶら ごまあぶら は るさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ だいずもやし ほうれんそう たまねぎ こまつな ほししいだけ	612	23.2
23(月)	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる さばのたつたあげ えごまあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ こま えごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ さば	こまつな にんじん ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	688	24.5
24(火)	ごはん	牛乳	にくじゃが なっとう いそかあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう のり	たまねぎ にんじん いんげん しらだき キャベツ こまつな	597	25.3
25(水)	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうたんたんめんのスープ あげぎょうざ② チョレキサラダ （塩ドレッシング）	ちゅうかめん あぶら ねりこま こま	ぎゅうにゅう ふたにく ぎょうざ のり わかめ	もやし ながねぎ しゃくしな にんにく しょうが にんじん ちんげんさい	658	26.1
26(木)	コッパンスライス	牛乳	シチリアふうミートソーススパゲティー ハムチーズピカタ おんやさいサラダ （たまねぎドレッシング）	コッパンスライス ス パゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ハムチーズピカタ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし	603	23.9
27(金)	ごはん	牛乳	まめまめカレー ちちぶごんにゃくサラダ （あおじそドレッシング） いもけんぴ	ごはん じゃがいも あぶら いもけんぴ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ごんにゃく こまつな とうもろこし	665	26.8
30(月)	ごはん	牛乳	まゆだまじる とりのからあげ② きりほしだいこんのもの	ごはん あぶら だまごもち	ぎゅうにゅう とりこ とりのからあげ あぶらあげ	ながねぎ ごぼう にんじん ほ ししいだけ まいだけ ごんにゃく こまつな しめじ きりほしだいこん	663	30.4

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



食中毒に注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。

食材の保管や残り物を利用する時には気をつけてください。

