＊献立は、都合により変更する場合があります。

2025年 6月 予定献立表

摂取基準値		小学校	中学校
	エネルギー Kcal	650	830
	たんぱく質 g	27.0	34.0
	食塩相当量 g	2.0	2.5

日	曜	献立名	おもな材料 骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	2群 無機質	体の調子を整える食べ物 3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	熱や力になる食べ物 5群 炭水化物	6群 脂質（※学校で使用する調味料）	調味料・その他（※学校で使用する調味料）	小学校 エネルギー Kcal たんぱく質g 食塩相当量g	中学校 エネルギー Kcal たんぱく質g 食塩相当量g
2	月	ごはん 牛乳 プルコギ 塩ナムル（塩中華ドレッシング） じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 にら 人参 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま ごま油 ※塩中華ドレッシング	しょうゆ 酒 トウバンジャン 和風だし	650 24.1 2.3	802 28.4 2.7
3	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら ワンタンスープ	さば 味噌 さつま揚げ 豚肉	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 しらたき 砂糖 ワンタン	ごま ごま油 ごま油	しょうゆ みりん 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	671 24.9 2.3	853 31.1 2.8
4	水	きのこのトマトスパゲッティ 牛乳 チキンナゲット ビーンズサラダ（和風ドレッシング） かみかみ献立 レーズンパン	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ にんにく しょうが にんにく 枝豆 とうもろこし レーズン	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぷん ロールパン	油 油 ※和風ドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース 食塩 こしょう しょうゆ 食塩	616 27.4 2.4	765 33.5 3.1
5	木	ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング） サイダーゼリー ハヤシライス	豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり パイナップル りんご もも みかん レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 ナタデココ サイダーゼリー じゃがいも	※イタリアンドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	690 19.7 2.0	851 23.2 2.3
6	金	食パン 牛乳 豚肉のトマトソース炒め ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ） アルファベットスープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが 枝豆 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ※ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース 食塩 こしょう コンソメ 食塩 こしょう	653 28.3 2.5	800 33.8 3.1
9	月	ごはん 牛乳 切干大根の韓国風炒め ブロッコリーおかか和え 春雨スープ	豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー 人参 人参	もやし 切干大根 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 砂糖 春雨	ごま油 ごま油	しょうゆ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	613 25.0 2.0	758 29.5 2.4
10	火	ごはん 牛乳 しゅうまい 海藻サラダ（和風ドレッシング） 親子煮	豚肉 鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ 杉のり つのまた	人参 人参	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 たけのこ	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 砂糖	※和風ドレッシング	食塩 しょうゆ みりん 酒 食塩	683 26.5 2.0	868 32.3 2.5
11	水	ソフトめん 牛乳 肉みそうどん汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツのサラダ（かんきつドレッシング） あじさいゼリー	豚肉 大豆 味噌 ちくわ ハム	牛乳 青のり	人参 にら 人参	もやし 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり ぶどう果汁	ソフトめん 天ぷら粉 ゼリー	ごま油 油 ※かんきつドレッシング	鶏がらスープ テンメンジャン しょうゆ 食塩	633 24.8 2.9	847 32.7 3.9
12	木	ごはん 牛乳 タッカルビ チョレギサラダ（ナムルドレッシング） トックスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 白菜 しめじ ねぎ	米 さつまいも 砂糖 でんぷん トック	ごま油 ごま ※ナムルドレッシング ごま油	酒 コチュジャン しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう	643 26.2 1.8	794 30.9 2.1
13	金	丸パン 牛乳 れんこんメンチカツ（ソース） グリーンサラダ（青じそドレッシング） ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油	みりん ケチャップ 食塩 こしょう ※ソース ※青じそドレッシング コンソメ 食塩 こしょう	653 24.8 2.8	800 29.7 3.5
16	月	ごはん 牛乳 餃子 チンジャオロースー わかめスープ	鶏肉 豚肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参 ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま油 ごま	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ しょうゆ オイスターソース 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	673 24.0 2.3	860 29.4 2.9
17	火	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 磯香和え 肉豆腐	いか 焼き豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参 人参	しょうが もやし キャベツ 白菜 ねぎ しめじ	米 でんぷん 砂糖 しらたき 砂糖	油 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん	661 30.1 2.5	816 35.6 2.9
18	水	焼きそば 牛乳 豆腐ナゲット ツナサラダ（和風ドレッシング） バターロール	豚肉 豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆 ツナ	牛乳	人参 人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 小麦粉 でんぷん バターロール	油 油 ※和風ドレッシング	焼きそばソース ソース	626 23.2 2.7	784 27.9 3.4
19	木	ごはん 発酵乳[いちご] 食育の日 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりとキャベツの昆布和え 稲敷野菜カレー	鶏肉 豚肉	発酵乳 塩昆布	人参	いちご果汁 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす マッシュルーム にんにく しょうが	米 じゃがいも	ごま ごま油 油	塩こうじ しょうゆ 酒 しょうゆ カレールウ ソース ケチャップ	687 28.0 2.3	854 33.4 2.7
20	金	食パン 牛乳 ハンバーグバーベキューソース シーザーサラダ（シーザードレッシング） クリームシチュー	鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 人参	すりおろしりんご 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 枝豆	食パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ※シーザードレッシング	しょうゆ ケチャップ ソース 食塩 こしょう シチュールウ コンソメ	666 28.9 3.2	815 34.6 4.0
23	月	ごはん 牛乳 和風肉団子 茎わかめのきんぴら なすのピリ辛みそ汁	鶏肉 大豆 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆 なす 玉ねぎ マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 パン粉 でんぷん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酒 みりん 和風だし トウバンジャン	641 24.6 2.3	833 31.1 3.0
24	火	ごはん 牛乳 たまご焼き 肉じゃが すまし汁 だしの日	鶏卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん じゃがいも しらたき 砂糖	油	酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ だしパック（さば節・かつお節・煮干） みりん 食塩	619 28.0 2.1	766 33.1 2.5
25	水	ソフト中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ 春巻 ナムル（ナムルドレッシング）	豚肉 なると	牛乳	人参 人参 にら 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく もやし	ソフト中華めん 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま ※ナムルドレッシング	塩ラーメンスープ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ 食塩 こしょう	639 23.8 2.8	819 29.5 3.3
26	木	ごはん 牛乳 青のりあじフライ ひじきの炒り煮 豚汁	あじ 油揚げ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 あおさ ひじき	人参 人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 でんぷん しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 油	食塩 しょうゆ みりん 和風だし	676 25.8 2.5	839 30.7 3.0
27	金	丸パン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き チリビーンズ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 粉チーズ	赤ピーマン 人参 トマト パセリ 人参 トマト 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	油	酒 食塩 ケチャップ チリパウダー コンソメ コンソメ 食塩 こしょう	644 32.6 2.6	790 39.0 3.2
30	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草のおひたし かみなり汁	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 人参	にんにく しょうが もやし 大根 ねぎ しめじ えのきたけ	米 でんぷん こんにゃく	油 ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ しょうゆ 和風だし 酒 みりん 食塩	664 27.1 1.9	819 32.0 2.2

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。衛生管理には十分に気を配りましょう。また、夏に向けて体を慣らしていくためにも、1日3食の栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、体力をつけていきましょう。

「食育基本法」制定から20年 食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう

家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

健康な体づくりは よくかむ ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？　よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

6月4日は、噛み応えがある食材を取り入れた、『かみかみ献立』を提供する予定です。