＊献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

2025年 6月 予定献立表

摂取基準値		幼稚園	小学校	中学校
	エネルギー Kcal	490	650	830
	たんぱく質 g	20.0	27.0	34.0
	食塩相当量 g	1.5	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）	幼稚園 エネルギー Kcal たんぱく質g 食塩相当量g	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	まるパン　ぎゅうにゅう ハンバーグバーベキューソース あおのりポテト オニオンスープ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん　パセリ	たまねぎ　にんにく　りんご キャベツ　たまねぎ　マッシュルーム	まるパン パンこ　さとう じゃがいも　でんぷん	あぶら あぶら	しょうゆ　しお　こしょう　ケチャップ　ソース しお コンソメ　しお　こしょう	524 22.2 2.4	641 25.9 3.0	732 29.4 3.6
3	火	ごはん　ぎゅうにゅう ダッカルビ チョレギサラダ はるさめスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ　のり	にんじん	たまねぎ　キャベツ　にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり もやし　たまねぎ　ほししいたけ	こめ さつまいも　さとう はるさめ	ごまあぶら ごま　※しおちゅうかドレッシング ごまあぶら	コチュジャン　さけ　しょうゆ とりがらスープ　しょうゆ　しお	521 19.4 1.6	634 22.8 1.9	784 26.9 2.3
4	水	ごもくうどん（ソフトめん） ぎゅうにゅう いかのサラサあげ　かみかみ献立 ビーンズサラダ	とりにく　あぶらあげ　なると いか だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ほうれんそう にんじん　えだまめ	はくさい　ほししいたけ　ねぎ もやし　きゅうり　とうもろこし	ソフトめん　さとう でんぷん	あぶら ※オリーブとたまねぎドレッシング	しょうゆ　みりん　しお　わふうだし しょうゆ　カレーこ　さけ	520 29.5 2.1	631 35.8 2.6	808 45.0 3.0
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう わふうにくだんご パリパリサラダ サムゲタンふうスープ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん　こまつな	たまねぎ キャベツ　きゅうり　とうもろこし だいこん　れんこん　ねぎ　ほししいたけ　しょうが　にんにく	こめ パンこ　さとう さらうどんめん げんまい	あぶら ※こうみたまねぎドレッシング ごまあぶら	しお　しょうゆ　す とりがらスープ　さけ　ちゅうかだし　しお	505 17.7 1.4	655 22.6 1.8	787 25.7 2.0
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう あおのりあじフライ ひじきのいりに じゃがいものみそしる	あじ とりにく　さつまあげ　だいず あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう あおさ ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ　えのきたけ	こめ パンこ こんにゃく　さとう じゃがいも	あぶら あぶら	しお しょうゆ　みりん わふうだし	539 21.5 2.1	647 24.2 2.4	814 28.8 2.9
9	月	しょくパン　ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ツナマヨあえ キャロットポタージュ	すけそうたら ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん　パセリ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　とうもろこし	しょくパン パンこ こむぎこ	あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　しお　こしょう　※ソース スープストック　シチュールウ　こしょう	477 20.6 2.2	649 25.8 2.9	760 30.8 3.4
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう れんこんメンチカツ しょうがあえ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん　にら	たまねぎ　れんこん もやし　きゅうり　しょうが キャベツ　もやし　たまねぎ　ほししいたけ　しょうが　にんにく	こめ パンこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	ケチャップ　みりん　しお　こしょう　※ソース しょうゆ　わふうだし とりがらスープ　ちゅうかだし　しお	565 20.3 2.0	661 22.8 2.3	816 26.8 2.7
11	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう　ブルーベリーロール チキンナゲット ツナサラダ	ぶたにく　だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく にんにく キャベツ　きゅうり	スパゲッティ ブルーベリーロール パンこ　こむぎこ	あぶら あぶら ※しおちゅうかドレッシング	ケチャップ　スープストック　ソース しょうゆ　しお　チキンスープ	517 24.4 1.9	622 28.4 2.3	744 34.1 2.8
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう あげぎょうざ チンジャオロース かきたまコーンスープ	ぶたにく ぶたにく けいらん　とうふ	ぎゅうにゅう	にら ピーマン　にんじん ほうれんそう　にんじん	キャベツ　たまねぎ　しょうが たけのこ　にんにく　しょうが とうもろこし　はくさい　たまねぎ	こめ こむぎこ　さとう でんぷん でんぷん	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ　しお さけ　しょうゆ　オイスターソース　こしょう ちゅうかだし　しょうゆ　しお	563 21.6 1.7	674 25.1 2.0	865 30.2 2.5
13	金	ごはん　ぎゅうにゅう タコライスのぐ ポテトサラダ やさいコンソメスープ	ぶたにく　だいず ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト にんじん にんじん	たまねぎ　とうもろこし　にんにく きゅうり キャベツ　たまねぎ　マッシュルーム	こめ じゃがいも	※ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ　ウスターソース　カレーこ　しお　こしょう しお　こしょう　コンソメ	527 21.2 1.6	642 25.1 1.9	793 29.6 2.3
16	月	まるパン　ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき ペンネジェノベーゼ ミネストローネ	とりにく ベーコン ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン　にんじん　トマト　パセリ バジル にんじん　トマト　パセリ	しょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ　しめじ　にんにく たまねぎ	まるパン パンこ　さとう マカロニ じゃがいも　さとう	オリーブオイル	さけ　しお しお　こしょう コンソメ　しお　こしょう	546 25.5 2.2	693 31.5 2.8	816 37.9 3.3
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう さばのみそに ブロッコリーおかかあえ なすのピリからみそしる	さば　みそ かつおぶし ぶたにく　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー　にんじん こまつな	なす　たまねぎ　ねぎ	こめ さとう　でんぷん さとう	ごま	しょうゆ トウバンジャン　ちゅうかだし	556 24.8 1.9	647 27.5 2.1	773 30.9 2.4
18	水	マーボーめん（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう にくまん こまつなのナムル	ぶたにく　だいず　とうふ　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな　にんじん	たまねぎ　ねぎ　しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく　しいたけ もやし	ちゅうかめん　さとう　でんぷん こむぎこ　さとう　でんぷん　パンこ	ごまあぶら ごまあぶら ごま　ごまあぶら	しょうゆ　トウバンジャン　オイスターソース　ちゅうかだし しょうゆ　しお　オイスターソース　さけ しょうゆ	586 26.3 2.5	676 30.4 3.0	788 35.3 3.6
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう ソースカツ じょうしゅうきんぴら　食育の日 日本味めぐり ～群馬県～ こしねじる	ぶたにく さつまあげ ぶたにく　あぶらあげ　とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう ほししいたけ　ねぎ	こめ パンこ　こむぎこ　さとう こんにゃく　さとう こんにゃく　じゃがいも	あぶら ごま　ごまあぶら	しお　こしょう　ケチャップ　ウスターソース しょうゆ　みりん さけ　しょうゆ　わふうだし	583 22.1 2.0	683 24.6 2.4	850 29.4 2.9
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃがいものそぼろに あおさのみそしる	けいらん ぶたにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん　いんげん	たまねぎ だいこん　たまねぎ　ねぎ	こめ さとう　でんぷん じゃがいも　さとう	あぶら	す　しょうゆ　こんぶだし　しお わふうだし　しょうゆ　さけ　みりん わふうだし	518 20.7 1.8	617 23.5 2.1	763 27.7 2.5
23	月	しょくパン　ぎゅうにゅう　いちごジャム ぶたにくのケチャップいため シーザーサラダ アルファベットスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ　とうもろこし　にんにく キャベツ　きゅうり　むらさきキャベツ たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム	しょくパン　いちごジャム さとう クルトン マカロニ	※シーザードレッシング	ケチャップ　ソース　カレーこ スープストック　しお　こしょう	462 22.1 1.8	644 28.9 2.6	728 33.0 3.0
24	火	ごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなのみそマヨやき　だしの日 くきわかめのいために けんちんじる	ほき　みそ ぶたにく　さつまあげ とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん	ごぼう ねぎ　だいこん	こめ こんにゃく　さとう さといも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	さけ　こしょう さけ　しょうゆ　みりん しょうゆ　しお　だしパック（さばぶし、にぼし、かつおぶし）	517 23.5 1.8	621 26.3 2.2	770 31.4 2.6
25	水	やきそば ぎゅうにゅう　ロールパン えだまめとコーンのフリッター チキンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ　にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ とうもろこし キャベツ　きゅうり　とうもろこし	やきそばめん ロールパン こむぎこ　でんぷん　さとう　こめこ	あぶら ※ごまドレッシング	やきそばソース しお	523 18.7 2.3	629 22.2 2.8	754 25.7 3.4
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのおろしソース のりずあえ たまねぎのみそしる	とりにく ツナ あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	だいこん　にんにく もやし キャベツ　たまねぎ	こめ でんぷん　さとう さとう	あぶら ごま	さけ　しょうゆ す　しょうゆ わふうだし	560 24.2 1.6	683 28.9 2.0	843 34.2 2.3
27	金	ごはん　ぎゅうにゅう ざくざくキャベツ ポークカレー ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ　マッシュルーム　にんにく　しょうが	こめ じゃがいも　こむぎこ	ごまあぶら	しょうゆ ソース　ケチャップ　カレールウ	557 18.2 1.8	669 20.9 2.2	818 24.2 2.6
30	月	まるパン　ぎゅうにゅう とうにゅうコロッケ ポークビーンズ レタススープ	とうにゅう だいず　ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ　トマト にんじん	たまねぎ　とうもろこし たまねぎ レタス　たまねぎ　マッシュルーム	まるパン パンこ　こむぎこ　さとう　でんぷん じゃがいも　さとう	あぶら	しお　※ソース コンソメ　ケチャップ　ソース　しお　こしょう しょうゆ　スープストック　しお　こしょう	529 19.9 2.5	644 23.8 3.1	739 27.0 3.6

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、きゅうり、じゃがいも、なすを予定しています。

きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

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？

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。