

# 2025年(令和7年) 6月こんだてひょう(B)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こ ん だ て	こがたパン トマトクリーム スパゲティ ツナサラダ 牛乳	ごはん トッポギりタッカルビ たまごスープ 牛乳	★歯によい献立 ごはん さばのしょうがに ★きんぴらごぼう みそしる 牛乳	★歯によい献立 パン ★かみかみミックス にくだんごスープ ★ヨーグルト 牛乳	ごはん とりにくとじゃがいもの いためもの キャベツのしおじる 牛乳	パン チョコクリーム チキンソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん とりにくのうめふうみ レタススープ 牛乳	シャキシャキそぼろどん (ごはん・ シャキシャキ そぼろどんのぐ) つくねじる 牛乳	こめこパン チリコンカン ビーフンスープ アセロラゼリー 牛乳	★新献立 ★季節の料理 ごはん ★あじフライ そえやさい (キャベツ) ★★かぼちゃのわふうスープ 牛乳	パン コーンチャウダー ごぼうサラダ 牛乳
	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 25 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> トマト 35 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 3.5 <input type="checkbox"/> バター 3.5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 プイオン(チキン) 10 水 25 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> トッポギ 15 <input type="checkbox"/> とり肉 35 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 コチュジャン 2 <input type="checkbox"/> 卵 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> こまつな 7 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 削り節 3 水 3 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> ごぼう 17 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 2 とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 大豆 28 <input type="checkbox"/> かたくり粉 4.5 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.3 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 3.3 <input type="checkbox"/> ミニフィッシュ 3 しょうゆ(こいくち) 1 <input type="checkbox"/> さとう 1 みりん 0.3 水 1 <input type="checkbox"/> 肉だんご 35 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> たけのこ 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 4 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 110 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 清酒 2 みりん 0.6 しお 0.7 しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.3 削り節 2 水 120 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> チョコクリーム 15 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> ベーコン 15 <input type="checkbox"/> じゃがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 こしょう(白) 0.01 プイオン(ポーク) 13 水 80 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とりひき肉 40 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 16 <input type="checkbox"/> 切干しいたけ 4.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1 みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 3 とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> とりつくね 25 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 4 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 米粉パン(米粉・小麦) 50 <input type="checkbox"/> 大豆 20 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 チリパウダー 0.1 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> ビーフン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 4 <input type="checkbox"/> しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 プイオン(チキン) 13 水 110 <input type="checkbox"/> ゼリー(アセロラ) 40 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> あじフライ 40 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6 ウスターソース 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 20 <input type="checkbox"/> かぼちゃ(ペースト) 10 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> ズッキーニ 5 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 3 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 8 <input type="checkbox"/> じゃがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 3 プイオン(チキン) 13 水 30 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	

## 目標 「衛生に気をつけよう」 「よくかんで食べよう」

体内でののはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。給食では「歯によい献立」として、かみごたえのある食べ物を使った料理や、歯を強くするカルシウムを多く含む食べ物を献立に取り入れています。この1週間できっかけに、健康な歯と口について考えてみましょう。



## ● 新 献 立 ●

### 13日(金) かぼちゃのわふうスープ

削り節でだしをとるので、ごはんに合うスープです。旬のかぼちゃを使い、彩りに夏野菜のズッキーニを取り入れています。



