

[配布用 献立表]

2025年 6月

0: 通常献立

桃井第三小学校

2025-05-09 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	白身魚の変わりソース みそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	★牛乳、シルバー、煮干し（だし）、とうふ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、もみのり	米、押し麦、★小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、キャベツ、ホールコーン（缶）	605 kcal 26.1 g 22.8 g 2.2 g
3火	麦ごはん 国内産食材の日	○	お好み卵焼き 豚汁 キャベツのおかかあえ	★牛乳、★たまご、豚挽き肉、かつお節、あおのり、煮干し（だし）、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、油、こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、ながねぎ、ごぼう、にんじん、もやし、だいこん、こまつな、きゅうり	553 kcal 25.1 g 17.9 g 2.0 g
4水	おろしスバゲティ	○	そらまめ 手作りカステラ	かつお節（削り節）、マグロ缶詰、★牛乳、★たまご	★スバゲティ、サラダ油、さとう、グラニュー糖（国産）、はちみつ、★強力粉（1等）、★小麦粉	だいこん、そらまめ	623 kcal 29.4 g 19.0 g 2.2 g
5木	かみかみわかめごはん	○	ししゃものごま天ぷら じゃが芋のみそ汁 シャキシャキあえ	たきこみわかめ、★牛乳、ししゃも、★たまご、煮干し（だし）、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、米粒麦、きび（もちきび）、きび（たかきび）、あわ（あわもち）、★小麦粉、★黒炒りごま、★白炒りごま、揚げ油、じゃがいも、さとう、ごま油	たまねぎ、こまつな、切干大根、もやし、にんじん	555 kcal 20.5 g 16.2 g 2.6 g
6金	かみかみカレーライス	○	じゃこサラダ メロン	豚肉、豚骨（スープ）、★ビザ用チーズ、★牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、玄米、油、じゃがいも、サラダ油、★バター、★小麦粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト（缶）、★りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、★メロン	602 kcal 21.3 g 19.0 g 2.2 g
9月	肉みそライス	○	せん切り野菜スープ マセドアンサラダ	豚挽き肉、大豆、赤色辛みそ、★牛乳、豚肉、とり骨（スープ）、豆乳	米、米粒麦、油、さとう、でんぶん、じゃがいも	ながねぎ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ（缶）、キャベツ、こまつな、セロリー、きゅうり	606 kcal 23.6 g 23.0 g 3.0 g
10火	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉吹雪	きな粉、★牛乳、とり挽き肉、豆腐、とり骨（スープ）	★無塩コッペパン、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぶん、ごま油、じゃがいも、★バター	キャベツ、にんじん、たけのこ（缶）、木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、しょうが、ホールコーン（缶）	565 kcal 25.4 g 21.3 g 1.8 g
11水	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし けんちん汁 あじさいゼリー	★牛乳、いわし開き、さば節（だし）、とうふ、油揚げ、粉寒天、★乳酸菌飲料	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、こんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、ながねぎ、グレープジュース	594 kcal 23.0 g 18.2 g 2.0 g
12木	ジャンバラヤ	○	トマト入りたまごスープ キャベツフレンチ	とり肉、★むきえび、ウインナーソーセージ、★牛乳、★たまご、とり骨（スープ）	米、米粒麦、油、でんぶん、油	たまねぎ、セロリー、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、トマト、こまつな、しょうが、ながねぎ、キャベツ、みかん（缶）	558 kcal 23.0 g 18.0 g 2.9 g
13金	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ もずく入り野菜スープ もやしの梅じょうゆ和え	★牛乳、豚挽き肉、おから、★たまご、とうふ、もずく、さば節（だし）	米、押し麦、油、さとう、じゃがいも、マッシュポテト、★小麦粉、★パン粉、揚げ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、たけのこ（缶）、こまつな、もやし、梅干し	644 kcal 22.0 g 22.1 g 2.4 g
16月	青椒肉絲丼	○	わかめスープ もやしとニラのごま風味	豚肉、高野豆腐、★牛乳、さば節（だし）、乾燥わかめ、とうふ	米、米粒麦、油、でんぶん、さとう、ごま油、★白炒りごま	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ（缶）、エリンギ（生）、にんじん、たまねぎ、しょうが（汁）、こまつな、もやし、ニラ	572 kcal 24.6 g 19.8 g 2.7 g
17火	炒めジャージャー麺	○	ベイクドポテト 切干大根のナムル	豚挽き肉、赤色辛みそ、黒みそ、★たまご、★牛乳	油、★蒸し中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、★白炒りごま、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、乾しいたけ、たけのこ（缶）、もやし、きゅうり、切干大根、こまつな	636 kcal 26.8 g 22.3 g 3.1 g
18水	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 吉野汁 切干し大根の煮付	★牛乳、きびなご、さば節（だし）、出し昆布、油揚げ、とり肉、干ひじき	米、米粒麦、でんぶん、★小麦粉、揚げ油、つきこんにゃく、★うどん（乾）、★玉ふ、油、こんにゃく、さとう	ゆかり、しょうが、にんじん、ながねぎ、みつば、切干大根、ごぼう、さやいんげん	529 kcal 21.8 g 15.4 g 2.7 g
19木	リザーブ給食 主菜とデザートをつづき選べます。 チキンクリームライス ポークカレードライア キャラットゼリー コーヒゼリー	○	クリームコーンスープ 三色ビュッフェ	とり肉、★牛乳、★生クリーム、★ビザ用チーズ、豚挽き肉、とり骨（スープ）、豚骨（スープ）、粉寒天、ゼラチン	米、米粒麦、★バター、油、★小麦粉、でんぶん、さとう	たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム（缶）、セロリー、クリームコーン（缶）、だいこん、きゅうり、オレンジジュース	645 kcal 20.9 g 20.3 g 2.9 g
20金	麦ごはん	○	とり肉のバーベキューソース 呉汁 切干とキャベツの甘酢あえ	★牛乳、とりも肉、出し昆布、さば節（厚けずり）、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、大豆	米、押し麦、さとう、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、切干大根、キャベツ、きゅうり	580 kcal 27.0 g 19.2 g 2.5 g
23月	麦ごはん	○	大豆とじゃこの甘酢揚げ ホキのホイル焼き 豆腐のすまし汁 切干ときゅうりの酢の物	大豆、ちりめんじゃこ、★牛乳、ホキ、★ビザ用チーズ、さば節（だし）、とうふ	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう	えのきたけ、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、切干大根、きゅうり	589 kcal 31.5 g 19.4 g 2.9 g
24火	麦ごはん	○	たらの麦みそ焼き 野菜の煮物 糸寒天のレモン酢かけ	★牛乳、たら、赤色辛みそ、さば節（だし）、糸寒天、油揚げ	米、押し麦、さとう、★白すりごま、米粒麦、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、もやし、レモン	568 kcal 25.4 g 12.3 g 2.7 g
25水	イカフライサンド	○	白いんげん豆のポタージュ じゃがいももち	いか、★牛乳、白いんげん豆、とり骨（スープ）、★ビザ用チーズ	★コッペパン、★小麦粉、★パン粉、揚げ油、★バター、油、じゃがいも、米、でんぶん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー	633 kcal 30.2 g 22.3 g 2.5 g
26木	シーフードクリームライス	○	カリカリ油揚げのサラダ 冷凍みかん	とり肉、とり骨（スープ）、★むきえび、いか（短冊）、あさり水煮（レトルト）、★牛乳、油揚げ	米、米粒麦、★バター、油、★小麦粉、でんぶん、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、スライスマッシュルーム（缶）、しょうが、ピーマン、こまつな、キャベツ、★冷凍みかん	638 kcal 24.2 g 22.7 g 2.1 g
27金	麦ごはん 国内産食材の日	○	あじの梅あんがらめ 野菜のみそ汁 若竹きゅうり	★牛乳、あじ、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、煮干し（だし）	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、さとう、油、じゃがいも	梅干し、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、きゅうり	580 kcal 24.9 g 17.3 g 2.7 g
30月	三色そばろごはん	○	沢煮わん 水無月	とり挽き肉、高野豆腐、★たまご、★牛乳、さば節（だし）、出し昆布、豚肉、あずき	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、こんにゃく、★小麦粉、上新粉	しょうが、こまつな、もやし、ごぼう、たけのこ（缶）、乾しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ、みつば	635 kcal 24.7 g 16.1 g 2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※場合により食材を変更する場合があります