



6がつきゅうしょくよていこんだてひょう



※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

(幼稚園・小学校)
富里市学校給食センター

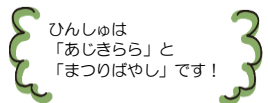
2025年度

日	曜日	ス プ ー ン	こんだて 献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	色のこい野菜	
2	月		ごはん	ぎゅうにゅう しろみさかなのオーロラソース みそけんちんじる しらたきのいために	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	たら みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん きぬさや	◎だいこん ごぼう たまねぎ しょうが	588Kcal 27.4g 18.5g 2.3g
3	火		パンネの トマトソースに	ぎゅうにゅう はちみつチキン ひじきサラダ コアラパン	パンネ さとう はちみつ パン	オリーブオイル	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	◎にんじん トマト	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく しょうが	629Kcal 28.2g 26.2g 2.3g
かみかみ こんだて											
4	水		ごはん	ぎゅうにゅう いかのいそべあげ こんさいじる かみかみごぼうのいために	こめ こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら ごまあぶら	いか とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおさ	◎にんじん いんげん	◎だいこん たまねぎ れんこん ねぎ ごぼう	603Kcal 25.6g 19.7g 1.7g
5	木		ビビンバ	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・にくいため・ナムル) ビーフンスープ サイダーゼリー	こめ げんまい さとう ビーフン ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが しいたけ きりほしだいこん もやし	644Kcal 27.3g 21.4g 2.2g
6	金		チキンとパジルの ピラフ	ぎゅうにゅう マカロニグラタン チリコンカンスープ イタリアンサラダ	こめ マカロニ パンこ こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	◎にんじん パセリ ピーマン パジル トマト	たまねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり	645Kcal 26.9g 24.7g 2.3g
9	月		ごはん	ぎゅうにゅう ★メンチカツ いなかじる ブロッコリーのごまマヨあえ	こめ こむぎこ でんぶん さとう パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな ブロッコリー	◎だいこん レモン しめじ たまねぎ ねぎ コーン	601Kcal 24.5g 21.4g 1.9g
給 食 費 最 終 入 金 日 (6 月 分 が 振 り 替 え と な り ま す 。 残 高 の 確 認 を お 願 い し ま す 。)											
10	火		ナン	ぎゅうにゅう とみさとポークのビーンズカレー ぶたにくのスタミナソテー とみさとスイカ	ナン	あぶら バター ごまあぶら	ぶたにく とりにく あおえんどうまめ ひよこめめ だいず レッドキドニー	ぎゅうにゅう スキムミルク	◎にんじん ◎ピーマン にら	にんにく もやし しょうが スイカ たまねぎ りんご	687Kcal 34.5g 30.2g 2.7g
給 食 費 口 座 振 替 日											
11	水		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうやき ぶたにくとやきどうふのにも こまつなのおひたし	こめ さとう	あぶら	とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな	ねぎ しいたけ にんにく もやし しょうが たまねぎ	616Kcal 29.6g 21.8g 2.6g
12	木		むぎごはん	ぎゅうにゅう ポークシュウマイ (2 こ) ごもくちゅうかに フルーツヨーグルト	こめ むぎ でんぶん パンこ さとう シュウマイのかわ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	◎にんじん チンゲンサイ	はくさい おうとう たまねぎ みかん しいたけ パイン しょうが	627Kcal 25.6g 19.5g 1.4g
ちば けんみんのひ こんだて											
13	金		なめし	ぎゅうにゅう いわしカレーフライ とみさとさんとしじる わふうサラダ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	いわし ぶたにく かつおぶし みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	◎にんじん ほうれんそう あおな だいこんのは	たまねぎ しょうが ごぼう えのき ◎だいこん ねぎ	599Kcal 23.7g 21.2g 2.0g
16	月		チャプチェどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・チャプチェどんのぐ) とうふみそキムチスープ ゆうきキャベツのチョレギサラダ	こめ むぎ さとう 水あめ はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	◎にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ もやし たまねぎ はくさい だいこん しいたけ ◎キャベツ にんにく きゅうり	631Kcal 27.4g 22.0g 2.8g
17	火		ごはん	ぎゅうにゅう ビーチゼリー とりにくのしおこうじやき すましじる こうやどうふのあげに	こめ ふ でんぶん さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら	とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	◎にんじん だいこんのは	にんにく しいたけ ◎だいこん たまねぎ えのき	619Kcal 27.5g 19.0g 2.3g
18	水		ホットドッグ	ぎゅうにゅう ⇒(コッペパン・★フランクフルト) キャロットポタージュ グリーンサラダ	パン こめこ さとう	あぶら	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	◎にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン ◎キャベツ きゅうり	619Kcal 25.2g 26.8g 2.9g
しょくいくのひ											
19	木		ごはん	ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ さつまじる とみさとポークのやさしいため	こめ こむぎこ さつまいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん かぼちゃ	◎だいこん ごぼう ◎キャベツ もやし	631Kcal 25.1g 21.0g 1.9g
20	金		えだまめ ごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ★ホッケフライ わかめととうふのみそしる さんしょくごまあえ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ホッケ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	◎にんじん こまつな	えだまめ ねぎ たまねぎ えのき きりほしだいこん	628Kcal 27.2g 16.9g 3.3g
23	月		ごはん	ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース ABCスープ あおのりポテト	こめ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ	◎にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	624Kcal 22.3g 21.0g 2.3g
24	火		ホイコーロー どん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ホイコーローどんのぐ) ちゅうかたまごスープ フルーツポンチ	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	◎にんじん ◎ピーマン ほうれんそう	ねぎ にんにく おうとう キャベツ しょうが パイン たまねぎ コーン しめじ みかん	624Kcal 24.5g 18.8g 2.4g
25	水		しょくパン (りんごジャム)	ぎゅうにゅう ★ハムカツ トマトとレタスのスープ ツナサラダ	パン ジャム さとう パンこ	あぶら	ハム とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	◎にんじん トマト	たまねぎ レタス きゅうり	670Kcal 22.4g 21.9g 2.8g
26	木		ごはん	ぎゅうにゅう おさつスティック さばのしおやき とみさとやさしいのみそしる なっとうあえ	こめ おさつスティック	ごまあぶら	さば みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	◎にんじん ほうれんそう	◎だいこん えのき ねぎ	603Kcal 27.0g 22.3g 2.0g
じゃこのひ											
27	金		じゃことコーンの ガーリックライス	ぎゅうにゅう ハーブチキン コンソメスープ フレンチサラダ	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	◎にんじん パセリ こまつな	にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン たまねぎ	599Kcal 24.3g 22.4g 2.7g
30	月		とみさとポーク カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・ポークカレー) にらまんじゅう コーンサラダ	こめ げんまい じゃがいも はちみつ にらまんじゅうのかわ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん にら	にんにく もやし しょうが コーン たまねぎ ねぎ ◎キャベツ	708Kcal 25.9g 26.7g 2.2g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のドレッシング等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



すいか条例に伴い、毎年6月に富里産のスイカを
提供しています。さわやかな香りと甘さ、
シャリとした食感が特徴です。
旬の味を味わってくださいね♪

.....
すぼはねにだちきじさこぶこ
いうくぎんいんやつまため
かれマきじこグベがまつに
んづいんんツいいたく
そそうサイもも
とみさつ
とみさつ



こんげつのもくひょう

よくかんでたべよう！



献立表は、富里市のHPからも取得できます。(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ左下の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「学校給食について」の順にクリックしてください。

学校給食摂取基準(8～9歳)		当月平均
エネルギー：650Kcal	たんぱく質：21～33g	628Kcal 26.2g 22.0g 2.3g
脂質：14.4～21.7g	食塩相当量：2.0g未満	