



令和7年度 6月献立予定表



原谷小学校共同調理場（原谷小学校・高篠小学校）

日（曜日）	献立名			おもな食材			エネルギー	
				穀類	肉類	魚類	たんぱく質	エネルギー
2(月)	ごはん	牛乳	とうふのスープ ヤンニョムチキン もやしのちゅうかあえ (ばんばんじードレッシング)	ごはん かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう たまご とり	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく こまつな	631	30.8
3(火)	ツイストパン	牛乳	コーンポタージュ かぼちゃひきにくフライ イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	ツイストパン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ひきにく	たまねぎ にんじん ゆきえだまめ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	659	21.5
4(水)	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに やさいたつぷりパオズ はるさめサラダ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう しょうが あつあげ ぶたにく えび	にんじん たまねぎ にんにく きくらげ さくらのこ キャベツ もやし チンゲンサイ	644	27.6
5(木)	バターロールパン	牛乳	スラッピージョー ABCマカロニスープ たこナゲット②	バターロールパン あぶら ごまご ABCマカロニ	ぎゅうにゅう ひきにく ベーコン たこナゲット こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	659	25.7
6(金)	かてめし	牛乳	さわにわん こんさいメンチカツ アセロラゼリー	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく メンチカツ	にんじん ごぼう ごんにゃく ほししいたけ だいこん ほうれんそう だけのこ アセロラがじゅう	638	24.8
9(月)	ごはん	牛乳	とんじり しろみさかなのねぎしおソース かいそうサラダ	ごはん じゃがいも か たくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ	にんじん ながねぎ ごぼう だい いんげん にんにく キャベツ レモンがじゅう とうもろこし	595	27.2
10(火)	わかめごはん	牛乳	とうふのうまに だいずもやしのナムル あおりんごゼリー	わかめごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ にんにく しょうが あかピーマン、だいずもやし こまつな	598	26.7
11(水)	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる みそポテト ゆかりあえ	じごなうどん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ もやし あかじそ	638	23.3
12(木)	あつぎりしょくばん (りんごジャム)	牛乳	クラムチャウダー ウィンナーケチャップソース ブロッコリーソテー	あつぎりしょくばん りんごジャム あぶら じゃがいも バター さ とう	ぎゅうにゅう あぶら ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	697	26.5
13(金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ (ごまドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきき チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム れんこん いんげん	626	21.8
16(月)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ コンシゅうまい② きりぼしだいこんのサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい あつあげ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ きゅうり	605	25
17(火)	しゃくしなピラフ	牛乳	やさしいスープ あじフライ ヨーグルト	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ハム あじフライ ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな きくらげ	627	26.8
18(水)	ごはん	牛乳	とうふのみそしる ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ (コンクリーミードレッシング)	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハンバーグ わかめ	ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	589	23.2
19(木)	フラワーロールパン	牛乳	じゃがいものくりーむに しろみさかなフリッター② はなやさいサラダ	フラワーロールパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかなフリッター	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	706	26.5
20(金)	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ はるさめスープ はるまき	ごはん あぶら さとう ごまあぶら は るさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ だいずもやし ほうれんそう たまねぎ こまつな ほししいたけ	612	23.2
23(月)	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる さばのたつたあげ えごまあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま えごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ さば	こまつな にんじん ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ	688	24.5
24(火)	ごはん	牛乳	にくじゃが なっとう いそかあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう のり	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ こまつな	597	25.3
25(水)	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうたんたんめんのスープ あげぎょうざ② チョレキサラダ (塩ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ねりごま ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ のり わかめ	もやし ながねぎ しゃくしな にんにく しょうが にんじん ちんげんさい	658	26.1
26(木)	コッペパン スライス	牛乳	シチリア風ミートソースパグティ ハムチーズピカタ おんやさいサラダ (たまねぎドレッシング)	コッペパン スライス パグティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズピカタ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし	603	23.9
27(金)	ごはん	牛乳	まめまめカレー ちちぶこんにゃくサラダ (おじそドレッシング) いもけんぴ	ごはん じゃがいも あぶら いもけんぴ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ごんにゃく こまつな とうもろこし	665	26.8
30(月)	ごはん	牛乳	まゆだまじる とりのからあげ② きりぼしだいこんのにも	ごはん あぶら たまごもち	ぎゅうにゅう とり とりのからあげ あぶらあげ	ながねぎ ごぼう にんじん ほ ししいたけ まいたけ ごんにゃく こまつな しめじ きりぼしだいこん	663	30.4

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の周りの血管などが刺激され、脳の働きがよくなって頭の働きが活発になるといわれています。



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなどの口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



食中毒に注意！

においや見た目だけではわからないものもあります。
食材の保管や残り物を利用する時には
気をつけてください。

