



# 6月 こんだてよていひょう

2025.6

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		
2日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 622 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	たんぱく質 27.4 g
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぷん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 21.3 g
	ごまいりもやしサラダ		あぶら ごま			あかピーマン	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 598 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう たけのこ ねぎ	たんぱく質 23.2 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう とうもろこしでんぷん		さば みそ				脂質 22.6 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	こくとうパン	こむぎこ さとう くろざとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 631 kcal
	チキンピーズ	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく いんげんまめ だいず ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース	たんぱく質 30.3 g
	アーモンドいりひじきサラダ	さとう	アーモンド あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	脂質 23.8 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 620 kcal
	チンゲンサイスープ			とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	たんぱく質 19.3 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ	あぶら ショートニング あげあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	脂質 24.8 g
	ピーマンソテー	ピーマン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (金)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			エネルギー 602 kcal
	じゃがいものオムレツ	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 24.9 g
	チーズオムレツ	タピオカでんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			脂質 20.2 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 24.0 g
	しろみさかなのたつたあげ	じゃがいもでんぷん	あげあぶら	たら				脂質 20.1 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
ミルメーク	さとう							
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 26.9 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 15.1 g
	わかめづけ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 645 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー パパイア パイナップル マンゴー	たんぱく質 20.9 g
	アスパラガスのサラダ	さとう	あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり	脂質 19.7 g
	あじさいゼリー	さとう					ぶどうかじゅう	食塩相当量 1.9 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			<b>【2年生なし】</b>
12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 625 kcal
	もやしのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	もやし ねぎ	たんぱく質 29.6 g
	ササミチーズフライ	こむぎこ こめこ とうもろこしでんぷん	あげあぶら	とりにく	チーズ			脂質 20.6 g
	ごもくまめ	さとうこんにゃく		だいず ぎょにく	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 524 kcal
	こんさいじる	じゃがいも		ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 23.1 g
	えびのからあげ	じゃがいもでんぷん	あげあぶら	えび				脂質 16.5 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16 日 (月)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	571 kcal
	うちまめのみそしる	じゃがいも		だいす みそ		こまつな	しめじ	たんぱく質	23.5 g
	ツナそぼろどんのぐ	さとう こんにやく じゃがいもでんぷん	あぶら	ツナ		にんじん	たまねぎ グリンピース	脂質	15.9 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	605 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのき	たんぱく質	25.2 g
	あじのなんばんづけ	さとう じゃがいもでんぷん	あげあぶら ごまあぶら	あじ		あかピーマン きいろピーマン	たまねぎ	脂質	22.1 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー	672 kcal
	ミートソース	さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー グリンピース	たんぱく質	25.5 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		コーン キャベツ きゅうり	脂質	21.4 g
	ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん					ブルーベリーかじゅう	食塩相当量	2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	611 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのき たまねぎ	たんぱく質	23.2 g
	とりにくのカレーあげ	こめこ じゃがもでんぷん	あげあぶら	とりにく			にんにく	脂質	23.7 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				<b>【5年生なし】</b>
20 日 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら					エネルギー	651 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター(乳)	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質	24.5 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	脂質	20.7 g
	すいか						すいか	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				<b>【5年生なし】</b>
23 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	621 kcal
	トマトとたまごのスープ	じゃがいもでんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	レタス ねぎ	たんぱく質	24.0 g
	レバーいりメンチカツ	じゃがいもでんぷん こむぎこ	あげあぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質	22.0 g
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	615 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ		もやし えのき ねぎ	たんぱく質	24.9 g
	ぶたにくとだいすのあげに	じゃがいもでんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	20.1 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	たんぱく質	22.4 g
	ハンバーグのケチャップに	さとう でんぷん		とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	脂質	19.0 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	キャベツ カリフラワー コーン	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	580 kcal
	もずくとたまごのスープ	さとう じゃがいもでんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのき	たんぱく質	24.2 g
	さかなとだいすのチリソースに	さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	19.0 g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	603 kcal
	キムチスープ	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ とうふ ぶたにく あさり		にら にんじん	もやし えのき ねぎ はくさい だいこん にんにく しょうが	たんぱく質	23.0 g
	ポークシューマイ	こむぎこ さとう じゃがいもでんぷん		ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質	20.7 g
	チャブチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (月)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー	695 kcal
	マーボーなまあげどんのぐ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく だいす みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質	29.6 g
	ごまいりもやしのナムル	さとう	ごまあぶら ごま				もやし きゅうり ぜんまい たくあん	脂質	26.2 g
	メロン						メロン	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。