



6がつ こんだてひょう



(古里小20回・氷川小20回)

おくたままちがっこうきゅうよく
奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	牛乳	もつかう	ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのしょうしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	こんだてメモ
2月	ガーリックライス とりにくのトマトソース カントリーサラダ(ドレッシング) じゃがいものスープ	○		こめ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	ハム <u>ぎゅうにゅう</u> とりにく	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ きぬさや コーン	613	23.7	6月は梅雨に入り、じめじめ・むしむ した気候になります。またこうした 気候は食中毒の危険が高まります。 予防のためにも、きちんとした手洗 いを心がけましょう。
3火	ごはん めばるのあまからあんかけ いそあえ とうふとあぶらあげのみそしる	○		こめ かたくり あぶら さとう	ぎゅうにゅう めばる あおのり とうふ あぶらあげ わかめ	もやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ	626	24.8	3日(火) めばるの甘辛あんかけ めばるとは、その名の通り「張ったよ うな大きな目」が特徴の白身のお魚 です。片栗粉をまぶしてサクッとふ わっと揚げ、甘辛いあんをかけて提 供します。
4水	しよくパン ブルーベリージャム しろみずかなフライ(ソース) ビーンズサラダ とうにゅうポタージュ	○		<u>パン こむぎこ</u> <u>パンこ</u> あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう メルルーサ ひよこまめ とりにく とうにゅう	ブルーベリージャム えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン	594	28.3	4日から10日は 「歯と口の健康週間」 よくかんで食べよう。
5木	ごはん ジャンボしゅうまい くきわかめのナムル とうふのちゅうかスープ	○		こめ ごまあぶら かたくりこ <u>こむぎこ</u> <u>しゅうまいのかわ</u> こんにやく いりごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ わかめ	ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん	610	23.4	11日(水)【入梅】 梅雨に入るこの時期に旬を迎える 「いわし」と「梅」を使った献立です。 12日(木) メロン 5月ごろから夏にかけて旬を迎えま す。旬の果物を味わってくださいね。
6金	わかめごはん かつおのケチャップあん きゅうりのピリツとづけ さわにわん	○		こめ かたくり あぶら さとう	わかめ <u>ぎゅうにゅう</u> かつお ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ さやえんどう ねぎ	592	26.6	19日(木)きびなごのからあげ カルシウムがたっぷりとれるの小魚と してししゃもがありますが、今月はき びなごをからあげにして提供します。 ニシンという魚の仲間ですが、淡泊で やさしいうま味があります。 小学校では一人4本、中学校では5本 が盛り付けの目安です。 20日(金) 他人丼 5月の献立表で出したクイズの答え はこちら、「他人丼」です。豚肉とにわ とりの卵を使った丼を他人丼といい ます。親子丼と他人丼、皆さんのお 好みはどちらでしょうか？
10火	ごはん あつあげとぶたにくのみそいた め ひじきとツナのあえもの もやしのスープ	○		こめ あぶら さとう ごまあぶら いりごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき ツナ	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう もやし はくさい	593	23.9	25日(水) 鉄分の多い食材 厚揚げ、ひじき、ほうれん草には鉄分 が多く含まれています。成長期の皆 さんは、鉄分が不足しないように、こ のような食材を積極的に食べるとい いですね。
11水	ごはん いわしのうめだれがけ キャベツときゅうりのしおこんぶ あえ とんじる	○		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ ぶたにく とうふ	うめ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	622	22.8	
12木	ツナトマスパゲッティ ポテトサラダ メロン	○		<u>スパゲッティ</u> あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ツナ <u>ぎゅうにゅう</u>	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり メロン	600	21.7	
13金	あつあげのスタミナどん キャベツのしょうがじょうゆあえ てづくりオレンジゼリー	○		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく だいず なまあげ <u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	たまねぎ にんじん にら キャベツ えのきたけ オレンジ	602	24.6	
16月	ごはん マーボーどうふ ちゅうかはるさめサラダ フルーツポンチ	○		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かくかんてん	ねぎ たけのこ にら たまねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり きくらげ みかん りんご もも	637	23.5	
17火	ごはん さごしのねぎみそやき キャベツとえのきのおひたし(し ょうゆ) ちゃんこじる	○		こめ ごまあぶら いりごま しらたき	ぎゅうにゅう さごし かつおぶし とりにく なまあげ	こねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ	588	29.3	
18水	はちみつパン ツナたまごソテー コーンチャウダー メロン	○		<u>パン</u> あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ <u>こむぎこ</u>	ぎゅうにゅう ツナ <u>たまご</u>	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム クリームコーン メロン	601	24.3	
19木	ごはん きびなごのからあげ はくさいのとさあえ おくたまじる	○		こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく とうふ	はくさい にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	601	24.1	
20金	たにんどん こまつなとキャベツのごまあえ あおのりビーンズ	ジョ ア		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう いりごま	ぶたにく こおりどうふ <u>たまご ジョア(ストロベリー)</u> だいず あおのり	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ	607	27	
23月	ごはん ちくわのマッシュポテトやき(2) きんぴらごぼう ぐだくさんみそしる	○		こめ ノンエッグマヨネーズ マッシュポテト あぶら こんにやく さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	ごぼう にんじん きぬさや だいこん こまつな	608	23.2	
24火	はいがしよくパン いかフライ コーンいりサラダ(ドレッシング) しろいんげまめのミルクスープ	○		<u>パン こむぎこ</u> <u>パンこ</u> あぶら さとう じゃがいも とうにゅうクリームゆ	ぎゅうにゅう いか いんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	628	27.8	
25水	ごはん あつあげのごまだれがけ ひじきのいために はくさいとほうれんそうのみそし る	○		こめ <u>こむぎこ</u> かたくりこ あぶら さとう いりごま こんにやく	ぎゅうにゅう なまあげ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん はくさい ほうれんそう	638	22.6	
26木	みそラーメン グリーンポテト すいか	○		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ	ぶたにく <u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ コーン にら えだまめ パセリ すいか	592	21.6	
27金	かみかみカレーライス だいこんときゅうりのピクルス てづくりりんごゼリー	○		こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ <u>こむぎこ</u> さとう	ぶたにく ひよこまめ <u>ぎゅうにゅう</u> かんてん	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん きゅうり りんご	654	20.3	
30月	きなこあげパン えだまめサラダ(ドレッシング) ABCスープ ヨーグルト	○		<u>パン</u> あぶら さとう <u>マカロニ</u>	きなこ <u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ヨーグルト	えだまめ だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	591	22.7	

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)