



6月

こんだてよていひょう

令和7年度6月
坂井市立明章小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		さいろ エネルギーのもとになる		ひとメモ	エネルギー Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類			
2	月	ごはん 牛乳 しろみさかなフライ きゅうりのとさすあえ やさいたっぷりビーフンいため	たら かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たけのこ もやし ほししいたけ	たまねぎ しょうが	ごはん こむぎこ パンこ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	「ビーフン」は、何からできているでしょう？ ①米の粉 ②さつまいもの粉 ③小麦粉 答えは①です。ビーフンは、米から作られるめんのこと で、台湾や中国などアジアでよく食べられています。	549 22.8 14.5 1.5 89.4
3	火	キャロットライスのクリームソースかけ 牛乳 やさしいスープ ナタデココいりフルーツあえ	ベーコン 豆乳 とりにく	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ だいこん ひらだけ	おうとうかん パインかん ナタデココ	ごはん こめこ	なたねあぶら バター	「キャロットライス」には、にんじんがたっぷり入ってい ます。にんじんにはカロテンが多くふくまれており、体内 でビタミンAに変化し、ひびや目・ねんまくを健康に保つ たり、病気を予防したりする働きがあります。	571 20.3 15.7 2.4 91.3
4	水	【歯と口の健康週間献立】 ごはん 牛乳 いかげそのからあげ パンパンジーサラダ きりほしだいこんのにも	するめいか とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり きりほしだいこん たまねぎ しょうが		ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	今日は「歯と口の健康週間献立」です。食べたいものをお いしく食べるためには、歯と口の健康がとても大切です。 今日は、いかや切り干し大根など、いつも以上に、よく噛 むことを意識して食べましょう。	589 27.4 17.2 1.5 95.3
5	木	チキンピラフ 牛乳 とうふとやさいのナゲット スパゲティサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン マッシュルーム	きゅうり もやし しめじ	ごはん スパゲティ さとう	オリーブオイル なたねあぶら こむぎこ ごまあぶら	「チンゲンサイ」は、中国で生まれた野菜です。くきの部 分は、シャキシャキとした歯ごたえが特ちょうで、いろい ろな料理に合います。カルシウムや鉄分が多い野菜です。	602 24.8 21.9 2.6 88.2
6	金	ごはん 牛乳 つくね ごまあえ みそけんちんじる	とりにく もめんどうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう		ごはん パンこ さとう	ごま ごまあぶら	「つくね」とは、鶏肉や豚肉、魚肉などのすり身、卵、片 栗粉など、いくつかのものを合わせてこねて丸め固めたも の。生臭い魚肉にはしょうがのみじん切り、人参、こ ぼう、しいたけなどを細かく切って加えることもありま す。	577 25.7 18.9 2 82.8
9	月	ごはん 牛乳 とりにくとちくわのあまからめ かいそうサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく ちくわ ハム ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		ごはん かたくりこ さとう パンこ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	「たまご」は完全栄養食といわれるほどたくさんの栄養素 が含まれています。しかし、ビタミンCや食物せんいなど不 足している栄養素もあるので、野菜と一緒に食べるのがお すすめです。	599 26.1 19.1 2.6 98.9
10	火	コッペパン 牛乳 わかどりムネサックリフライ フレンチサラダ じゃがいものミートソース煮	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマトかん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく グリーンピース	たまねぎ	コッペパン こめパンこ さとう じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	「コッペパン」は海外の発祥だと思っている人が多いかも しれませんが、実は日本独自のパンです。コッペパンが全 国的に知られるようになったのは、1950年に始まった 学校給食からです。	592 28.6 20.9 2.6 86.7
11	水	ごはん 牛乳 ウインナーたまごまき きりほしだいこんのチャブチェ いろいろやさいのスープ	ウインナー ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きりほしだいこん	キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	「チャブチェ」は、春雨を炒めた韓国の料理です。やわら かくもとした春雨と細切りにした肉、野菜、きのこをごま 油でいため、甘辛く味付けしたものです。今日は、春雨の 代わりに切り干し大根のチャブチェにしました。	594 25.1 22.3 1.8 83.8
12	木	ごはん 牛乳 さばのカレーに もやしのゆかりあえ かぼちゃのみそしる	さば うすあげ みそ	牛乳 わかめ	しそ かぼちゃ あおねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ		ごはん さとう		「かぼちゃ」には、ビタミンAやビタミンCがたくさん 入っています。ビタミンAは鼻やのどのねんまくを強くし て、かぜに負けないしょうぶな体を作ってくれます。	613 25.8 22.8 2.3 101.1
13	金	キムタクごはん 牛乳 あげしゅうまい こんにゃくサラダ まめまめスープ	ぶたにく だいす あおだいす ベーコン	牛乳	にんじん にら あおねぎ	はくさい だいこん にんにく しょうが たまねぎ	こんにゃく もやし きゅうり コーン	ごはん パンこ しゅうまいのか さとう	ごまあぶら なたねあぶら	「キムタクごはん」は、キムチとたくあんの入ったごはん なので、キムタクごはんといえます。キムチは、発酵 (はっこう)食品で乳酸菌がたくさん入っているためおな かの調子を整えてくれます。	592 24.8 21 2.9 83.5
16	月	ごはん 牛乳 メンチカツ だいすもやしのナムル キャベツのはっほうさい	ぶたにく とりにく ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく しょうが だいすもやし ほししいたけ	たまねぎ たけのこ	ごはん パンこ こむぎこ さとう かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	「ハ宝菜」は、中華料理のひとつです。八宝とは8種のよ い材料の意味ですが、8種に限らず、いろいろな材料を用 いた炒め料理で、スープで煮て水でといた片栗粉でとろみ をつけた料理です。	603 23.5 19 1.7 92
17	火	ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ さくらんぼゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら あおねぎ	しょうが にんにく はくさい えのきたけ たまねぎ キャベツ ほししいたけ	だいこん	ごはん さとう トック ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	「タッカルビ」は、韓国料理で、「タッ」は「とり」、 「カルビ」は「あばら骨」という意味があります。とり肉 と野菜を甘辛く味付けをした炒め物です。	538 26.1 13.1 3.5 96.8
18	水	ごはん 牛乳 ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しめじ		ごはん さとう こめこ マカロニ じゃがいも	なたねあぶら	「マカロニ」はパスタの仲間です。パスタには、ペンの先 のようになっているペンネや貝がらの形をしたものなど 500種類以上もあるといわれています。みなさんはどんな 形のパスタを食べたことがありますか？	556 25.4 16 2.1 88.2
19	木	【ふるさと献立】 あぶらあげごはん 牛乳 トビウオフライ こしのルビーのサラダ ぶくいのめぐみとうにゅうみそしる	あつあげ トビウオ うちまめ とうにゅう みそ	牛乳	ミディマト にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん まいだけ		ごはん さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル ごまあぶら	「ふるさと献立」とは、坂井市や福井県に古くから伝わる 郷土料理や地元でとれる食材をたくさん取り入れた給食で す。あまり食べなれていない料理もあるかもしれませ んが、食べて福井県のことを知しましょう！	587 27.1 17.9 2.1 94.4
20	金	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 なっとう のりすあえ あつあげのそぼろに	なっとう ツナ ぶたにく のりすあえ あつあげ	牛乳 やきのり	こまつな にんじん	もやし しょうが たけのこ たまねぎ こんにゃく	えだまめ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ		今日は、「アイアン献立」の日です。鉄分たっぷりの献立 になっています。鉄分が足りないとう頭がふらふらしたり、 つかれが残りますやすくなったりします。今日のアイアン食材 は、納豆、小松菜、厚揚げです。	597 28.2 18.3 1.8 101.9
23	月	マーボーどん 牛乳 ちゅうかサラダ わかめスープ マルセイユメロン	もめんどうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ とりにく	牛乳 わかめ ハム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく マルセイユメロン	きゅうり もやし キャベツ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	「マーボー豆腐」は、清の時代、貧しくて材料もない中、 あり合わせのもので来客向けに作ったのが最初とされていま す。マーボー豆腐をもとに作られた料理には、「マー ボー飯」「マーボー茄子」「マーボー春雨」などがありま す。	578 24.8 19.2 2.6 89.3
24	火	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 だいすとあまエビのあげに やさいのうめおかかあえ きのこのみそしる	あまエビ だいす かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	こまつな あおねぎ	きゅうり キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ	しめじ ひらだけ	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	今日は「歯ッピー献立」の日です。強い歯や骨をつくるは たらきがあるカルシウムは、日頃から食事でしっかりとる ことが大切です。今日の歯ッピー食材は、小松菜、あまエ ビ、あつあげです。あまエビは、今日のようにからごと油 で揚げることで、パリパリ食感も味わえますね。	561 25.7 19.6 1.9 85.7
25	水	ごはん 牛乳 あつあげのチリソースに はるさめサラダ ワンタンスープ	あつあげ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	キャベツ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ワンタンのかわ	ごまあぶら ごま	「はるさめ」は、中国で生まれました。日本には鎌倉時代 に伝わったといわれています。じゃがいもや緑豆(りよく とう)のでんぷんを使って作られているので、黄色グルー プの食べ物に分けられます。	563 22.4 17 2.1 96.3
26	木	【一物全体食献立】 あおだいすごはん 牛乳 しいらのばいにくソースあえ まるごときんぴら ぶたじる	あおだいす しいら ぶたにく はんぺん みそ	牛乳	にんじん こまつな	うめ ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ	えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	「一物全体(いちぶつぜんたい)」とは、ありのままの姿 で分割されていない状態のことです。食材を丸ごと使用す るという意味で使われます。野菜の皮をむかずに使うこと や、小さい魚を丸ごと食べることを意味します。	613 32.9 17.2 2.9 107.2
27	金	うちまめチャーハン 牛乳 わかさぎゅうコロッケ ごもくスープ おこめのムース	うちまめ ぶたにく ぎゅうにく とりにく たまご(ムース)	牛乳(ムース)	にんじん あおねぎ	たまねぎ コーン キャベツ ほししいたけ		ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら ムース	若狭牛は明治時代より食されてきており、県内各地で飼養 されていますが、特に坂井市で多く飼われていま す。色鮮やかな霜降り、きめ細かく柔らかい肉質、風味が良く、と ろけるような舌ざわりが特徴です。	650 24.9 23 93 2
30	月	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ だいこんサラダ おおむざいりミネストローネ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな うらごしトマト	だいこん きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ		ごはん こむぎこ パンこ おしむぎ じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル さとう	今日のミネストローネに、「おおむぎ」が入っているのが 分かりますか？ぶちぶちした食感が特長の食材です。福井 県では、「ろくしょうおおむぎ」の栽培がさかんで、その 生産量は全国1位です。	585 25.8 15.5 1.9 91.9

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★  おはしは毎日きちんとあらって、すすすすにもってきましょう。

★  印の日はスプーンがつきます。

★病気等による入院・自宅療養、私事旅行等（連続して6日以上）で、あらかじめ給食を受けない日数が想定できる場合は、給食費日割り計算をしますので、事前に担任にお知らせください。