

# 令和7年6月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

## 歯と骨をじょうぶにする食事をしよう

ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
2	月	【ドライカレーライス】 むぎごはん ドライカレー やさいのマリネ さくらんぼゼリー		ぶたにく だいずミート レンズまめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう あぶら さとう	カレーこ トマトケチャップ コンソメ しお ウスターソース す しお	キロカロリー 589 20.5 グラム
3	火	ごはん さばのみそに たくあんあえ もずくじる		さば みそ もずく とうふ あぶらあげ	たくあん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう でんぷん ごま さとう	しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	577 24.0
6月4日~10日は歯と口の健康週間です。歯の材料になる『カルシウム』を多く含む食品や、丈夫な歯をつくるために必要な『よくかむこと』のできる『かみごたえのある』食品を取り入れています。								
4	水	はごたえしっかりたきこみごはん いかてんぷら もやしのごまずあえ すましじる		とりにく あぶらあげ いか とうふ わかめ	ごぼう にんじん れんこん もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	しょうゆ わふうだし しお しょうゆ す だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	546 22.1
5	木	しょうパン りんごジャム きんぴらスパゲッティ かみかみほねぶとサラダ		だっしぶんにゅう ぶたにく かつおぶし しらすぼし わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	りんご たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ にんにく キャベツ こまつな	こむぎこ こめこ みずあめ さとう スパゲッティ ごま オリーブあぶら さとう アーモンド さとう	しお さけ みりん しょうゆ こしょう す しょうゆ	600 24.2
6	金	ごはん こうやどうふのふくめに きりぼしだいこんの ソースいため		こうやどうふ とりにく ベーコン あおのりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん にんじん キャベツ もやし	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん おこのみやきソース ウスターソース しょうゆ	561 21.1
9	月	【ビビンバどんぶり】 むぎごはん にくみそいため ナムル わかめスープ		ぶたにく あかみそ とうふ わかめ ベーコン	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ もやし にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ こしょう しお	549 24.7
10	火	ごはん たまごやき ちくぜんに きりぼしだいこんのみそじる		たまご とりにく ちくわ なまあげ あぶらあげ むぎみそ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ さやいんげん きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら こんにやく さとも あぶら さとう	しょうゆ かつおエキス にぼしだし しお しょうゆ わふうだし さけ だしiriこ	550 22.6
11	水	なめし にくじゃが うめかつおあえ オレンジ		かつおけずりぶし ぶたにく なまあげ かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんじん うめ オレンジ	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう さとう でんぷん	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ こんぶエキス しお	552 20.6
12	木	【メンチカツバーガー】 よこわりまるパン メンチカツ ゆでやさい ミニとんかつソース しゃきしゃきスープ		だっしぶんにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく だいずこ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん もやし レタス たまねぎ にんじん	こむぎこ こめこ パンこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう とんかつソース コンソメ しお こしょう	647 24.4
13	金	ごはん マーボーどうふ バンサンスー		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり にんじん	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン す しょうゆ	588 24.3

### ひとよ 人を良くする「食」~食育月間~

「食」という漢字は、「人を良くする」とも読めます。食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために重要です。6月は「食育月間」。それぞれの食を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

### ★ 学校給食では、地産地消を推進しています ★

できるかぎり、下松市や山口県で作られている食材を使うようにします。毎月のふるさと給食の日や、6月・11月・1月の地場産給食週間には、特にたくさん地場産物を使用します。学校給食の山口県食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口及び水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

# 令和7年6月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

歯と骨をじょうぶにする食事(しょくじ)をしよう



ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
6月16日~20日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材(予定)は、赤字になっています。								
16	月	【ちゅうかどんぶり】 むぎごはん ちゅうかどんぶりのぐ むししゅうまい(2こ) ちゅうかあえ		ぶたにく ちくわ ぶたにく だいずこ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ラード でんぶん さとう こむぎこ みずあめ ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ ホタテエキス みりん しお こしょう しょうゆ しお	589 23.5
17	火	ごはん ポークコロッケ ほうれんそうのごまあえ かきたまじる		ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ じゃがいも パンこ でんぶん あぶら ごま さとう こめこ	しお こしょう しょうゆ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	579 19.6
18	水	ごはん あじのみりんやき れんこんのきんぴら たまねぎのみそしる		あじ ぶたにく なまあげ むぎみそ	れんこん にんじん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう こんにやく ごま あぶら さとう	みりん しょうゆ ぎょしょうゆ しょうゆ みりん だしりこ	565 27.7
19	木	パン クリームシチュー キャベツとハムのサラダ		だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう だいず とりにく ローズハム	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう	シチューのもと(にゅう・たまごなし) コンソメ しお こしょう す しお こしょう	594 24.2
20	金	ごはん チキンカツ ひじきのにもの ぶちうまやさいじる		とりにく だいずこ ひじき さつまあげ だいず とうふ ぶたにく	にんじん だいこん にんじん もやし ねぎ	こめ でんぶん みずあめ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう	しお しょうゆ さけ みりん コンソメ しょうゆ しお こしょう	573 20.7
23	月	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー フルーツミックス (カクテルゼリー)		とりにく いんげんまめ とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく みかん もも パインアップル りんご ぶどう もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー さとう	カレールウ トマトケチャップ しお ウスターソース	592 17.1
24	火	ごはん あげはるまき きゅうりともやしのちゅうかづけ とりにくのフォー		ぶたにく だいずこ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	こめ ラード でんぶん はるさめ さとう こむぎこ みずあめ あぶら ショートニング ごまあぶら さとう フォー	しょうゆ しいたけエキス しお しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	594 16.7
25	水	えだまめわかめごはん いわしのうめに つしま おじゃがもち汁 (おじゃがもち)		わかめ いわし とうふ あぶらあげ	えだまめ うめ しょうが にんじん ごぼう ほしいたけ しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう さとう しらたき あぶら さとう ごま おじゃがもち じゃがいも でんぶん	しお しょうゆ しお かつおエキス こんぶエキス わふうだし しょうゆ みりん す だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお しお	588 23.3
26	木	パン チキンピーンズ かいそうサラダ ゴールドキウイフルーツ		だっしぶんにゅう とりにく だいず わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく キャベツ にんじん とうもろこし ゴールドキウイフルーツ	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	コンソメ しお こしょう トマトケチャップ わふうドレッシング	621 25.5
27	金	ごはん さわらのしおやき ほうれんそうのりごまあえ ぶたじる		さわら のり ぶたにく なまあげ むぎみそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ ごま さとう さといも	しお しょうゆ こんぶエキス えびエキス だしりこ	570 27.5
30	月	【ふわふわどんぶり】 むぎごはん ふわふわどんぶりのぐ きりぼしだいこんの あまずあえ		たまご とうふ とりにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ ふ さとう ごま さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す しお	583 25.1

【お知らせ】 学校給食費の2回目の引落とし日(納期限)は6月30日(月)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。