

6月 予定こんだて表



令和7年5月30日

湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 は、かみかみこんだて！ 	3 調理員さんの手作りです！ 	4 よくかんで食べましょう 	5 カルシウムをしっかりとうろう！ 	6 ☆郡市統一献立☆
まめポテサラダ ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため 	あおなののりたくあえ かみかみ といつくね 	チーズ なっとう いかのささあげ 	しょうゆフレンチ じゃこ とチーズのたまご焼き 	かくれんぼ サラダ とりにくのハーブ焼き
ごはん ちゅうかスープ 634kcal 2.2g 785kcal 2.5g	ごはん もすくのみそしる 604kcal 2.3g 737kcal 2.7g	ごはん かきたまみそしる 664kcal 2.2g 803kcal 2.4g	ごはん たけのこと わかめのみそしる 600kcal 2.5g 732kcal 3.0g	ソフトチーズ こめこまるパン クリームシチュー 681kcal 3.2g 828kcal 3.8g
牛乳、ぶたにく、あつあげ、しょういんげんまめ、だいず、かまぼこ 米、はるさめ、ごま油、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、チンゲンサイ、きくらげ、メンマ、ねぎ	牛乳、とりにく、だいず、きざみりの、とうふ、もすく、みそ 米、さとう、かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ えのきたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、たくあん、だいこん	牛乳、いか、チーズ、なっとう、とうふ、たまご、みそ、だいず 米、かたくりこ、揚げ油 ほうれんそう、にんじん、もやし、たくあん、こまつな、えのきたけ	牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ、たまご、ハム、とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ、だいず 米、油、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、えだまめ、ほうれんそう、もやし、にんじん、とうもろこし、たけのこ	牛乳、とりにく こめこパン、オリーブ油、さとう、油、じゃがいも レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ぶなしめじ
9 手作りかき揚げです！ 	10 ラッキーにんじんデー♥ 	11 磨の上では入梅です 	12 めんの白もよく噛んで食べましょう 	13 暑い白にびったり冷しゃぶサラダ！
わふうマカロニ サラダ かみかみ まめてん 	おさつスティック てっこつ サラダ 各クラスにハートのにんじんが3つずつ入っています 	うめおかかあえ さばの カレーマヨ焼き 	もやしのナムル あじさいゼリー 	れいしやぶ サラダ ししゃもの ぴりっとやき(2本)
ごはん あおなとあつあげのみそ汁 621kcal 1.4g 754kcal 1.7g	ごはん チキンカレーライス 635kcal 3.0g 772kcal 3.5g	ごはん たまねぎとあぶらあげのみそ汁 668kcal 2.3g 794kcal 2.6g	ごはん こめこめん ジャージャーめん 660kcal 2.0g 773kcal 2.3g	ごはん ゆかりごはん とうにゅうスープ 603kcal 2.4g 731kcal 2.7g
牛乳、だいず、あおだいず、きざみりの、かつおぶし、あつあげ、みそ、だいず 米、こむぎこ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな	牛乳、とりにく、チーズ、ツナ 米、精麦、油、じゃがいも、さとう、さつまいもスティック たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きりぼしだいこん、ほうれんそう、キャベツ	牛乳、さば、かつおぶし、あぶらあげ、みそ 米、ノンエッグマヨネーズ、さとう キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、うめたまねぎ、ぶなしめじ、こまつな	牛乳、とりにく、だいず ちゅうかめん、油、さとう、かたくりこ、ごま油、こめ、サイダーぶるゼリー、ぶどうゼリー ねぎ、にんじん、もやし、きゅう、ナタデココ	牛乳、ししゃも、ぶたにく、とりにく、とうにゅう 米、油、さとう、ごま油、白すりごま きゅうり、もやし、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ
16 タイビーエンは具沢山の春雨スープです 	17 よい姿勢でたべましょう 	18 一口20回以上かもう！ 	19 フルコギは韓国料理の1種です 	20 手をよく洗いましょう
かかマヨあえ しゅうまい (2個) 	こんぶあえ とりにくと こうやどうふの カレーがらめ 	きりぼしだいこんの サラダ ちくわの いそマヨ焼き 	しらたま きなこ わかめ スープ 	コーン サラダ チリコンカン
ごはん タイビーエン 602kcal 1.8g 759kcal 2.3g	ごはん あぶらあげとめしじのみそ汁 635kcal 2.3g 773kcal 2.6g	ごはん にらたまみそ汁 608kcal 2.4g 726kcal 2.7g	ごはん フルコギ丼 618kcal 2.0g 759kcal 2.4g	ごはん コッパパン オニオンスープ 627kcal 3.2g 778kcal 4.0g
牛乳、しゅうまい、かつおぶし、ぶたにく、かまぼこ 米、ノンエッグマヨネーズ、油、はるさめ、ごま油 キャベツ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	牛乳、とりにく、こうやどうふ、しおこんぶ、あぶらあげ、みそ 米、かたくりこ、揚げ油、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも えだまめ、キャベツ、もやし、にんじん、ぶなしめじ、こまつな	牛乳、ちくわ、青のり、ツナ、チーズ、とうふ、たまご、みそ 米、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま、ごま油 きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら	牛乳、ぶたにく、なるとまき、あつあげ、わかめ、きなこ 米、精麦、油、いそこんにゃく、さとう、すりごま、かたくりこ、しらたまもち たまねぎ、ぶなしめじ、にら、ねぎ	牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ、ボークウィンナー こめこパン、油、さとう、ノンエッグマヨネーズ、シェルマカロニ たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ぶなしめじ
23 よくかんで味覚発達！ 	24 人気のユーリンチーです！ 	25 早食いに気をつけましょう 	26 調理員さん手作りデザート！ 	27 いわしはカルシウムが豊富です！
たくあんあえ あつあげの みそチーズやき 	パンパンジー サラダ ユーリンチー 	イタリアン サラダ だいずと ひじきのチーズやき 	ジョアマスカット まっちゃあずき おしぼん かんてん サラダ 	ごま酢あえ いわしのかばやき
ごはん かみかみ とん汁 646kcal 2.0g 785kcal 2.4g	ごはん ワンタンスープ 623kcal 2.1g 739kcal 2.4g	ごはん コーンライス パーコンポテトスープ 603kcal 2.7g 706kcal 3.4g	ごはん うどん カレー なんばん汁 654kcal 1.8g 778kcal 2.2g	ごはん なめこのみそ汁 622kcal 1.9g 754kcal 2.3g
牛乳、みそ、チーズ、かつおぶし、ぶたにく、うちまめ、あぶらあげ 米、さとう、ごま、つきこんにゃく ねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、たくあん、たまねぎ、だいこん	牛乳、とりにく 米、かたくりこ、揚げ油、さとう、ごま油、ごま、ワンタン ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、メンマ、しいたけ、チンゲンサイ	牛乳、だいず、ひじき、とりにく、チーズ、パーコン 米、バター、油、さとう、じゃがいも とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう	ジョアマスカット、とりにく、あぶらあげ、ひじき、つぶあん、とうにゅう ゆでうどん、かたくりこ、ごま油、さとう、こむぎこ、かんてん にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、メンマ、もやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ	牛乳、いわし、ツナ、とうふ、みそ、だいず 米、揚げ油、さとう、ごま、ごま油 もやし、にんじん、こまつな、だいこん、なめこ、ねぎ
30 来月もよくかんで食べよう 	お知らせ ・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、郡市統一こんだてを実施します。 ・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。			栄養価と表示の見方
アスパラの こまマヨサラダ 夏野菜の ポトフ 	【6月の給食のめあて】 よくかんで食べよう 			月平均 エネルギー／塩分 小学生 630kcal／2.3g 中学生 761kcal／2.7g 基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満
ごはん オムライス 614kcal 2.5g 705kcal 3.1g	食べたあとの はみがきも わすれずに！ 			上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)
牛乳、とりにく、オムライス用たまご焼き 米、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、じゃがいも たまねぎ、にんじん、グリーンピース、アスパラガス、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、ズッキーニ、トマト				