

2025(令和7)年度 6月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

月	ざいりょうとしゆるいとたいないではたらき			栄養価				
	あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g	
2月	運動会の振り替え休日							
3日	サンドパン ハンバーグ ポテトベーコンいため かぼちゃのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、なまクリーム	サンドパン、あぶら、さとう じゃがいも、コーンスターチ バター	にんじん、パセリ、たまねぎ かぼちゃ	667	28.3	29.0	2.7
4日	こぎつねごはん ちくわのいそべあげ おひたし みそしる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご のり、わかめ、みそ	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら じゃがいも	にんじん、さやいんげん、もやし ほうれんそう、たまねぎ	619	24.1	22.5	3.6
5日	にくまん かたやきそば あんにとろろ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると あんにとろろ	にくまん、あぶら、ちゅうかめん さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、たけのこ、はくさい ちんげんさい、レモン、もも缶 みかん缶、パイナップル、りんご缶	635	22.9	22.7	2.1
6日	カレーライス ふくじんづけ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、まぐろあぶらづけ	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	693	22.9	26.0	3.0
9日	ちゅうかどん あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく、なると、いか うずらたまご、はっこうにゅう ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム にんじん、はくさい、たけのこ ちんげんさい	646	29.9	14.9	2.1
10日	ソフトフランスパン チキンカツ シーザーサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう、とり、たまご ぶたにく	ソフトフランスパン、こむぎこ パンこ、あぶら、いんげんまめ シーザードレッシング じゃがいも、さとう、マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり パセリ、たまねぎ、セロリー ホールトマト、トマトピューレ	643	27.9	28.8	3.2
11日	ごはん さけのしおやき かわりきんぴら いなかじる メロン	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく けずりぶし、あぶらあげ とうふ、みそ	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにやく だいこん、こまつな、たまねぎ メロン	630	28.5	21.1	1.6
12日	スパゲッティ ミートソース コールスローサラダ	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、ホールトマト トマトピューレ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	661	26.1	29.3	2.7
13日	エビチャーハン にくだんごのあまずあん ちんげんさいのスープ	ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう ミートボール、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、しょうが ちんげんさい	612	26.3	24.1	3.9
16日	キーマカレー ひじきのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ひじき まぐろあぶらづけ、だいず	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう、ごまあぶら ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、ホールトマト グリーンピース、きゅうり とうもろこし	654	24.0	24.8	1.9
17日	ロールパン ハムチーズやき フレンチサラダ ようふうにくじゃが	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ ぶたにく、ベーコン	ロールパン、あぶら、さとう じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん パセリ、にんにく、たまねぎ セロリ	641	29.2	28.4	3.4
18日	ごはん ぶたにくとだいずのチリソース ナムル ワンタンスープ	はっこうにゅう、ぶたにく だいず	こめ、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、ごまあぶら ワンタンのかわ	しょうが、ながねぎ、にんにく もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、ちんげんさい	616	27.1	15.1	2.3
19日	ちゅうかおこわ めかじきのなんぼんづけ ごもくスープ やさしいゼリー	ぎゅうにゅう、とり、たまご めかじき、ぶたにく、とうふ	こめ、もちこめ、あぶら さとう、でんぶん、こむぎこ やさしいゼリー	ごまつな、しょうが、キャベツ さやいんげん、にんじん とうもろこし、きりぼしだいこん	675	24.6	23.9	2.6
20日	だいにんごは とりのレモンしょうゆやき いそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう、とり、のり けずりぶし、ぶたにく、とうふ みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも	だいにんごは、きょうな、ひろしまな レモン、ほうれんそう もやし、ごぼう、こんにやく にんじん、だいこん、ながねぎ	607	28.1	22.2	3.1
24日	コッペパン ウイナーソーテー こふきいも トマトシチュー	ぎゅうにゅう、ポークウイナー ぶたにく、なまクリーム	コッペパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう、バター いんげんまめ	にんじん、パセリ、たまねぎ ズッキーニ、なす、ホールトマト	601	26.4	26.1	3.4
25日	ジャンバラヤ しろみざかなのフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう、とり、たまご メルルーサ、たまご、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ パンこ、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、セロリー ピーマン、とうもろこし トマトピューレ、パセリ	621	29.1	20.6	2.9
26日	ジャージャーめん ちゅうかサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう りんごヨーグルト	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり	645	28.5	23.6	2.3
27日	ごはん ホイコーロー はるまき はるさめスープ	はっこうにゅう、ぶたにく はるまき、とりにく	こめ、あぶら、さとう でんぶん、はるさめ	にんにく、まいたけ、にんじん キャベツ、ピーマン、ながねぎ ちんげんさい	627	23.8	15.9	1.9
30日	ごはん ぶたにくのマーメレードやき からしあえ みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく けずりぶし、みそ、あぶらあげ とりにく	こめ、あぶら、でんぶん さとう、マーメレード	にんにく、もやし、きゅうり とうがん、こまつな、にんじん かぼちゃ、しょうが	626	26.0	22.7	2.7

(注) 学校によって献立を変更することがあります。



もりつけひょう



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
振替休日 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう
9	10	11	12	13
はっこうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう
16	17	18	19	20
ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	はっこうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう
23	24	25	26	27
ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう 	はっこうにゅう
30				

