



月

もいつけひょう



火

水

木

金

2 振替休日	3 ぎゅうにゅう ホットペコリ ハンバーグ サンドパン かき揚げ ポテトスープ	4 ぎゅうにゅう おひたし ちくわのいしやあず ニギマシ みそ汁	5 ぎゅうにゅう あんぱん かき揚げ にくまん	6 ぎゅうにゅう ぶじんぐけ カレーライス
9 はっこうにゅう あけいば ちゅうやん	10 ぎゅうにゅう シーザーサラダ チキンカツ ソフトフランスパン ミネストローネ	11 ぎゅうにゅう クロン かき揚げ さけのしめき ごはん いしやあず	12 ぎゅうにゅう コーンスローサラダ ズッキーニミートソース	13 ぎゅうにゅう チキンライス にくまん えびチャーハン
16 ぎゅうにゅう ひじきのサラダ キーマカレー	17 ぎゅうにゅう フレンチサラダ ハムチーズ焼き ローレパン よふさう にくじや	18 はっこうにゅう ナムル おひたし ごはん ワンタンスープ	19 ぎゅうにゅう きしやあず ひじき ひじき	20 ぎゅうにゅう ぶじんぐけ めいじのまんぱん ちゅうやん ごき
23 ぎゅうにゅう いしやあず とろろ ごはん みそ汁	24 ぎゅうにゅう こしやあず ワインソー トマトソース コッパン	25 ぎゅうにゅう ABCスープ しやあず ジャンボ	26 ぎゅうにゅう ヨーグルト ちゅうやん ヨーグルト	27 はっこうにゅう ホイコーロー はるまき ごはん はるまき
30 ぎゅうにゅう からしやあず ごはん みそ汁				



2025年（令和7年）6月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
2 (月)		運動会の振替休日						
3 (火)	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、 ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン ちようりぎゅうにゅう 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	696	26.8	30.9	327
4 (水)	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、けずりぶし ぎゅうにゅう、ちくわ、のり たまご、みそ、わかめ	こめ、さとう、こむぎこ、あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう、もやし たまねぎ	647	24.4	21.0	339
5 (木)	かたやきそば あんにくどうふ にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、ぎゅうにゅう あんにくかんてん	ちゅうかめん、あぶら さとう、でんぶん にくまん	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、チンゲンサイ みかん缶、もも缶、パイナップル りんご缶、レモン	681	22.5	22.5	280
6 (金)	カレーライス ふくじんづけ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく ちようりぎゅうにゅう 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	721	22.7	25.6	288
9 (月)	ちゅうかどん あげじゃがいものそばろに	はっこうにゅう ぶたにく、いか、うずらたまご はっこうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ チンゲンサイ	634	24.8	14.0	205
10 (火)	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（まめ入り）	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ぶたにく ベーコン、ひよこめめ	ソフトフランスパン、こむぎこ パンこ、あぶら マカロニ、じゃがいも シーザードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、セロリー、トマトピューレ ホールトマト	624	28.4	28.0	305
11 (水)	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 ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく あぶらあげ、とうふ けずりぶし、みそ	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	ごぼう、にんじん、ピーマン こんにゃく、だいこん こまつな、メロン	632	27.8	18.7	304
12 (木)	スパゲッティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、キャベツ きゅうり、とうもろこし	687	26.6	27.9	291
13 (金)	えびチャーハン にくだんごのあまずあん チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、エビ、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 とうもろこし ピーマン、しょうが、チンゲンサイ	664	27.1	21.5	296
16 (月)	キーマカレー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、ひじき	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、ホールトマト グリーンピース、キャベツ、きゅうり とうもろこし	685	25.9	24.1	297
17 (火)	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 ぎゅうにゅう、ハム チーズ、ぶたにく	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 たまねぎ、グリーンピース	665	28.7	29.1	387
18 (水)	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（夏）	はっこうにゅう ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく とりにく	こめ、あぶら、でんぶん、さとう ごまあぶら、ワンタunka	しょうが、にんにく、ながねぎ、もやし きゅうり、にんじん、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ	641	25.0	22.1	283
19 (木)	ひやしうどん とりとじゃがいものあけに きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう けずりぶし、ぎゅうにゅう とりにく	うどん、さとう でんぶん、じゃがいも あぶら、ごま、ごまあぶら	しょうが、キャベツ こまつな、にんじん、とうもろこし きりぼしだいこん	637	21.4	24.2	294
20 (金)	ちゅうかおこわ めかじきのなんばんづけ ごもくスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう めかじき とうふ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう こむぎこ、でんぶん、ごまあぶら フルーツゼリー	にんじん、たけのこ たまごだけ、しょうが たまねぎ、ピーマン もやし、キャベツ、こまつな	733	32.2	20.1	314
23 (月)	だいこんぼごはん とりのレモンじょうゆやき いそあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく けずりぶし、ぶたにく、のり とうふ、みそ	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも	だいこんは、レモン、ほうれんそう もやし、ごぼう、にんじん ながねぎ、こんにゃく	660	27.5	21.2	292
24 (火)	コッペパン ウインナーソテー こふきいも トマトシチュー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ウインナー ぶたにく だいず	コッペパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	パセリ、にんじん、たまねぎ、なす かぼちゃ、ホールトマト	657	26.8	27.4	290
25 (水)	ジャンバラヤ しろみさかなのフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ウインナー ぎゅうにゅう メルルーサ、たまご	こめ、あぶら、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 ホールトマト、パセリ	692	30.7	25.4	301
26 (木)	ジャージャーめん ちゅうかサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ だいず、ぎゅうにゅう ヨーグルト	うどん、あぶら さとう、でんぶん、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、にんじん もやし、きゅうり	615	26.2	22.8	356
27 (金)	ごはん ホイコーロー はるまき はるさめのスープ	はっこうにゅう 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、キャベツ、にんじん ピーマン、ながねぎ、こまつな	632	21.3	17.8	198
30 (月)	ごはん ぶたにくのマーマレードやき からしあえ みそしる（こまつな）	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく けずりぶし わかめ、みそ	こめ、じゃがいも マーマレード	にんにく もやし、きゅうり、だいこん こまつな	667	27.7	19.3	285

（注）学校によって献立を変更することがあります。