

[6 月 献 立 表]

2025年 6月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	枝豆ごはん	○	肉じゃが わかめサラダ (和風ドレ)	牛乳, 豚肉, わかめ	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 和風ドレッシング	えだまめ, 玉葱, にんじん, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	689 kcal 22.8 g 21.2 g
3火	広東麺	○	春巻き 小松菜ともやしの中華和え たい焼き (いちご)	豚肉, 牛乳, 春巻き	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, ごま, たい焼き (いちご)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, はくさい, ねぎ, たけのこ, もやし, こまつな	687 kcal 23.1 g 28.1 g
4水	わかめご飯 小1試食会	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き もやしの甘酢和え 京花麴のすまし汁	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, 麴	もやし, きゅうり, にんじん	583 kcal 24.6 g 20.4 g
5木	ボロネーゼスパゲッティ 小2試食会	ス ジ カ ヨ ウ ツ ア ト ハ マ	バリバリサラダ(コーンクリームドレ) 果物 (アメリカンチェリー)	豚肉, 牛肉, 乳酸菌飲料(マスカット味)	スパゲッティ, 油, デミグラスソース, 薄力粉, コーンフレーク, コーンクリームドレッシング	にんじん, 玉葱, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, アメリカンチェリー	592 kcal 24.8 g 20.1 g
6金	ごはん	○	チキンカツ (中濃ソース) コールスローサラダ (コールスロドレ) 大根のみそ汁	牛乳, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 薄力粉, パン粉, 油, コールスロドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, だいこん	686 kcal 25.9 g 24.8 g
9月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 海藻入りサラダ (塩中華ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, わかめ, 海藻ミックス	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 塩中華ドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, もやし, きゅうり, たけのこ	687 kcal 29.3 g 25.8 g
10火	スパゲティ和風きのこソース	○	大根ときゅうりのサラダ (胡麻ドレ) 果物 (オレンジ)	ベーコン, きざみのり, 牛乳, ロースハム	スパゲッティ, 油, 片栗粉, 米粉, 胡麻クリームドレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, だいこん, きゅうり, オレンジ	607 kcal 22.5 g 25.6 g
11水	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 和風サラダ (和風ドレ) 麴の味噌汁	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング, 焼きふ	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, だいこん, ほうれんそう	625 kcal 23.2 g 23.8 g
12木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン焼き マセドアンサラダ (香味玉葱ドレ) ジュリエンスープ 豆乳パンナコッタ (イチゴソース)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳パンナコッタ (イチゴソース)	ミルクロール, 油 ノンエッグマヨネーズ, パン粉, オリーブ油, じゃがいも, 香味玉葱ドレッシング	にんにく, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, キャベツ, えのきたけ	643 kcal 31.7 g 29.1 g
16月	米粉入りパン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ(フレンチドレ) マスカットゼリー	牛乳, 大豆, 鶏肉	米粉入りパン, じゃがいも, 油, 砂糖, フレンチドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, マスカットゼリー	593 kcal 23.1 g 22.6 g
17火	ごはん	○	豚肉の西京焼き 白菜のお浸し わかめのすまし汁	牛乳, 豚肉, 味噌, 塩昆布, 豆腐, わかめ	精白米, 砂糖	しょうが, はくさい, もやし, にんじん, こまつな, えのきたけ	583 kcal 27.5 g 16.7 g
18水	キャロットロール	○	鶏肉のソテー・ブヴァンス風ソース ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー	キャロットロール, オリーブ油, じゃがいも, バター, 油	にんにく, トマト, 玉葱, にんじん, キャベツ	575 kcal 27.2 g 29.1 g
19木	カレーライス	○	ツナサラダ (香味玉葱ドレ) ストロベリーヨーグルト	豚肉, 牛乳, ツナ, ヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, 香味玉葱ドレッシング, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, いちご	683 kcal 23.2 g 21.7 g
20金	田舎うどん	○	とり天 キャベツとえのきのごま和え さくらんぼゼリー	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 卵	うどん, 油, 砂糖, 薄力粉, ごま	しょうが, にんじん, ねぎ, 糸みつば, にんにく, キャベツ, えのきたけ, さくらんぼゼリー	653 kcal 32.7 g 28.3 g
23月	鶏めし	○	豚肉のごまだれ焼き 大根サラダ(青じそドレ) 白菜の味噌汁	鶏肉, 豚肉, 油揚げ, 牛乳, 卵	精白米, 砂糖, ごま, 青じそドレッシング	にんにく, ごぼう, えだまめ, だいこん, きゅうり, キャベツ, はくさい	665 kcal 31.3 g 25.3 g
24火	米粉入りパン	ヤ ク ル ト	ポークビーンズ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 冷凍りんご	ヤクルト, 豚肉, 大豆	米粉入りパン, 油, じゃがいも, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, りんご	601 kcal 17.6 g 20.4 g
25水	ごはん	○	さば味噌煮 切干大根の炒め煮 吉野汁	牛乳, さば, 味噌, 油揚げ, 鶏肉	精白米, 油, 砂糖, こんにゃく, 麴, 片栗粉	切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, しょうが, ねぎ, ほうれんそう	693 kcal 29.0 g 14.1 g
26木	クリームスパゲティ	麦 茶	グリーンサラダ (香味玉葱ドレ) もものタルト	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, 油, ベシャメルソース, 香味玉葱ドレッシング, もものタルト	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, こまつな	650 kcal 20.2 g 25.7 g
27金	オムライス	○	コーンサラダ (イタリアンドレ) ABCスープ	鶏肉, 卵, 牛乳, ベーコン	精白米, 油, イタリアンドレッシング, マカロニ, じゃがいも	トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, こまつな	697 kcal 24.0 g 26.3 g
30月	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ)	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	649 kcal 26.8 g 20.9 g

◎水分補給を心がけましょう◎

6月に入り、暑くなってきました。私たちの体は、半分以上が水分でできています。汗を大量にかいて体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわる危険な状態になる場合もあります。水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめにコップ1ばい程度とることが大切です。運動中や、その前後にはこまめに水分をとりましょう。

