

[6 月 献立表]

2025年 6月 0:通常献立

川村学園 全学年

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 2月 中高麦茶	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月 3月 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月 4月 水	わかめご飯	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き もやしの甘酢和え 京花麩のすまし汁	わかめ、牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、薄力粉、油、バター、砂糖、 麸	もやし、きゅうり、にんじん	583 kcal 24.6 g 20.4 g
5月 5月 木	ホロネーゼスパゲッティ	スジ カヨ カット トマト	パリパリサラダ（コーンクリーミードレ） 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、 コーンクリーミードレッシング	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月 6月 金	ごはん	○	チキンカツ（中濃ソース） コールスローサラダ（コールスロードレ） 大根のみぞ汁	牛乳、鶏肉、わかめ、味噌	精白米、薄力粉、パン粉、油、 コールスロードレッシング	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 9月 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月 10月 火	スパゲッ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、 胡麻クリーミードレッシング	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月 11月 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） 麸の味噌汁	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月 12月 木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き マセドアソラダ（香味玉葱ドレ） ジュリエンヌスープ 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
13月 13月 金	タコライス	○	卵入りももずくスープ 果物（ハイナップル）	豚肉、チーズ、牛乳、美ら海ももずく、 卵	精白米、油、砂糖、片栗粉	にんにく、玉葱、にんじん、トマト、 キャベツ、糸みつば、バインアップル	642 kcal 25.8 g 21.2 g
16月 16月 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月 17月 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月 18月 水	キャロットロール	○	鶏肉のソテーブロヴァンス風ソース ジャー・マンボテト 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウインナー	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月 19月 木	カレーライス	○	ソナサラダ（香味玉葱ドレ） ストロベリーヨーグルト	豚肉、牛乳、ソナ、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月 20月 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	鶏肉、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 23月 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、牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、 味噌	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月 24月 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月 25月 水	ごはん	○	さば味噌煮 切り大根の炒め煮 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、麸、 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月 26月 木	クリーミースパゲッティ	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月 27月 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 30月 月	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ（棒々鶏ドレ）	牛乳、豚肉、甜麺醤、豆板醤、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ぱ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。

