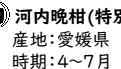
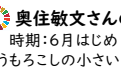
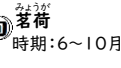
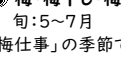
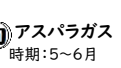
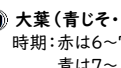
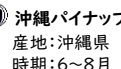
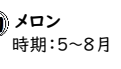


# 令和7年度 6月の献立表(おもて)

東久留米市立第九小学校  
校長 山本真美 枝  
栄養教諭 松本恭子

| 日<br>(曜日)  | 主食(しゅしよく)<br>主菜(しゅさい)<br>副菜(ふくさい)<br>くだもの など | 飲<br>み<br>物                                                                               | 材料(飲用牛乳以外を記載しています)                    |                                          |                                                                                                     |                                                                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量<br>(中学年) | 備考<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                              |                                                                                           | 赤<br>血や肉になる                           | 黄<br>熱や力の元になる                            | 緑<br>体の調子を整える                                                                                       | 味や香りをつける                                                                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2日<br>(月)  | パエリア                                         | <br>牛乳   | あさり(冷凍) いか<br>むきえび                    | ななぶづきまい<br>オリーブオイル                       | にんにく たまねぎ にんじん<br>ホールトマト                                                                            | しろワイン サフラン しお<br>ターメリック こしょう<br>ワインビネガー しょうゆ<br>タイム オレガノ さけ<br>うすくちしょうゆ                                | 587 kcal                         | ●世界の料理: フランス<br><br><br>東久留米市産の地場野菜(太字・下線)<br>今月は、ヤングコーン、ピーツ、玉葱、じゃが芋、<br>ズッキーニ、にんにくを給食に届けていただきます。                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | ピリニャカ                                        |                                                                                           |                                       | オリーブオイル<br>さとう                           | きゅうり トマト ビーマン<br>たまねぎ                                                                               |                                                                                                        | 25.6 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | カルド・ガジェゴ                                     |                                                                                           | ぶたにく<br>しろいんげんまめ                      | じゃがいも                                    | しょうが なかねぎ にんにく<br>たまねぎ かぶ かぶのは                                                                      |                                                                                                        | 1.8 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 河内晩柑                                         |                                                                                           |                                       |                                          | みかん                                                                                                 | だし: とりがら                                                                                               |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3日<br>(火)  | 雑穀ごはん                                        | <br>牛乳   |                                       | ななぶづきまい あわ<br>きび はつがげんまい                 |                                                                                                     |                                                                                                        | 575 kcal                         | <br>さけ みりん しょうゆ<br>よねず<br><br>かぶ<br>産地: 関東地方<br>時期: 12~3、5月                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|            | すずきの木の芽焼き                                    |                                                                                           | すずきしろみそ                               | さとう                                      | ほうれんそう きのみ                                                                                          |                                                                                                        | 25.9 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 切り干し大根のごま酢和え                                 |                                                                                           |                                       | ねりごま さとう<br>しろごま                         | きりぼしだいこん にんじん<br>こまつな キャベツ                                                                          | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 1.9 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | じゃが芋とわかめのみそ汁                                 |                                                                                           | あぶらあげ あかみそ<br>しろみそ わかめ                | じゃがいも                                    | たまねぎ                                                                                                |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4日<br>(水)  | 雑穀ごはん                                        | <br>牛乳   |                                       | ななぶづきまい あわ<br>きび はつがげんまい                 |                                                                                                     |                                                                                                        | 616 kcal                         | <br>河内晩柑(特別栽培)<br>産地: 愛媛県<br>時期: 4~7月<br><br>●ヤングコーンの皮むき<br>2年生が生活科の時間に今が旬のヤングコー<br>ンの皮むきをします!                                                                                                                                                                                                                                                              |
|            | 豚肉と野菜の甘辛炒め                                   |                                                                                           | ぶたにく あかみそ                             | ごまあぶら しろごま                               | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん なかねぎ えのきたけ<br>だいずもやし にら                                                      | さけ しょうゆ こしょう<br>ゴチジャン みりん しお<br>ベーキングパウダー                                                              | 24.2 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 奥住さんの朝採り!<br>ヤングコーンの天ぷら                      |                                                                                           |                                       | こむぎこめこ あぶら                               | ヤングコーン                                                                                              | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 2.1 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | かきたま汁                                        |                                                                                           | とうふ たまご                               | でんぶん                                     | たまねぎ ほししいたけ<br>にんじん こまつな                                                                            |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5日<br>(木)  | 雑穀ごはん                                        | <br>牛乳   |                                       | ななぶづきまい あわ<br>きび はつがげんまい                 |                                                                                                     |                                                                                                        | 585 kcal                         | <br>奥住敏文さんのヤングコーン<br>時期: 6月はじめ<br>とうもろこしの小さい頃の間引き穂です。<br><br>なす<br>時期: 5~10月                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | お好み焼き風卵焼き                                    |                                                                                           | ぶたひきにく とうふ<br>たまご こんぶちや<br>かつおぶし あおのり | あぶら さとう<br>エッグケアマヨネーズ                    | キャベツ                                                                                                | さけ しょうゆ<br>おこのみやきソース<br>ラーゆ                                                                            | 24.9 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | にんじんともやしの香味和え                                |                                                                                           |                                       | ごまあぶら しろごま                               | もやし こまつな にんじん<br>にんにく                                                                               | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 1.9 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | なすと生揚げのみそ汁                                   |                                                                                           | なまあげ<br>あかみそ しろみそ                     |                                          | なす なかねぎ                                                                                             |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6日<br>(金)  | 夏野菜の豚丼                                       | <br>牛乳 | ぶたにく こうやどうふ                           | ななぶづきまい あわ<br>きび はつがげんまい<br>あぶら さとう でんぶん | しょうが しらたき にんじん<br>たまねぎ ズッキーニ なかねぎ<br>ヤングコーン きパプリカ にら                                                | さけ しお しょうゆ<br>うすくちしょうゆ                                                                                 | 609 kcal                         | <br>みょうが<br>老荷<br>時期: 6~10月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            | とら豆の煮豆                                       |                                                                                           | とらめ                                   | さとう                                      |                                                                                                     | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 26.0 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 豆腐と茗荷のみそ汁                                    |                                                                                           | とうふ わかめ<br>あかみそ しろみそ                  |                                          | なかねぎ みょうが                                                                                           |                                                                                                        | 1.8 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            |                                              |                                                                                           |                                       |                                          |                                                                                                     |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9日<br>(月)  | カリカリ梅ごはん                                     | <br>牛乳 |                                       | ななぶづきまい しろごま                             | うめぼし                                                                                                |                                                                                                        | 628 kcal                         | <br>梅・梅干し・梅ジュースなど<br>旬: 5~7月<br>「梅仕事」の季節ですね☆<br><br>アスパラガス<br>時期: 5~6月                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|            | 車麩の角煮                                        |                                                                                           |                                       | くるまふ でんぶん<br>あぶら しろごま                    | にんにく しょうが                                                                                           | さけ しょうゆ みりん<br>ごこうこ よねず しお<br>こしょう しろワイン                                                               | 25.5 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | ツナポテトサラダ                                     |                                                                                           | ツナ                                    | じゃがいも あぶら                                | にんじん きゅうり たまねぎ<br>ホールコーン                                                                            | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 2.2 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | おかひじきのみそ汁                                    |                                                                                           | とうふ あぶらあげ<br>あかみそ しろみそ                |                                          | なかねぎ おかひじき                                                                                          |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10日<br>(火) | ミルクパン                                        | <br>牛乳 |                                       | ミルクパン                                    |                                                                                                     |                                                                                                        | 667 kcal                         | <br>にゅうばい<br>●6月11日 入梅<br>現在では気象庁の発表する「梅雨入り宣<br>言」が実際の梅雨入りの目安になっていま<br>すが、昔は暦の上での入梅の日が農作業<br>に重要な節目でした。この頃にしか採れな<br>い青い梅を使った料理をする季節でもあり<br>ます。今年の暦上の梅雨入り「入梅」は6月<br>10日です。です。入梅は「雑節(ざつせ<br>つ)」と呼ばれ、季節の移り変わりを掴むた<br>めの、日本の風習です。<br><br>大葉(青じそ・赤じそ)<br>時期: 赤は6~7月<br>青は7~10月<br>しそは、日本のハーブです。様々な料理<br>で、薬味としても使われますね。<br><br>沖縄パイナップル<br>産地: 沖縄県<br>時期: 6~8月 |
|            | 鮭とアスパラガスのキッシュ                                |                                                                                           | さけ たまご なまクリーム<br>ピザチーズ                | パイナップル                                   | たまねぎ マッシュルーム<br>ほうれんそう あかパプリカ<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーツ キャベツ トマト ビューレ<br>ホールトマト マッシュルーム<br>なかねぎ しょうが | こしょう しお ローリエ<br>しろワイン あかワイン<br>ウスターソース<br>だし: とりがら                                                     | 27.8 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 野崎さんのピーツ入り<br>野菜スープ                          |                                                                                           | ぶたにく ベーコン                             | あぶら じゃがいも                                |                                                                                                     |                                                                                                        | 1.6 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            |                                              |                                                                                           |                                       |                                          |                                                                                                     |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 11日<br>(水) | 雑穀ごはん                                        | <br>牛乳 |                                       | ななぶづきまい あわ<br>きび はつがげんまい                 |                                                                                                     |                                                                                                        | 620 kcal                         | <br>大葉(青じそ・赤じそ)<br>時期: 赤は6~7月<br>青は7~10月<br>しそは、日本のハーブです。様々な料理<br>で、薬味としても使われますね。<br><br>沖縄パイナップル<br>産地: 沖縄県<br>時期: 6~8月                                                                                                                                                                                                                                  |
|            | ズッキーニと豚肉の炒め物                                 |                                                                                           | ぶたにく なまあげ<br>あかみそ                     | あぶら さとう ごまあぶら                            | しょうが ズッキーニ にんじん<br>キャベツ あかピーマン                                                                      | しお さけ しょうゆ<br>オイスターソース<br>トウバンジャン                                                                      | 27.3 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | じゃが芋と椎茸のみそ汁                                  |                                                                                           | あかみそ しろみそ<br>わかめ                      | じゃがいも                                    | なかねぎ ほししいたけ                                                                                         | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 2.0 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 沖縄パイナップル                                     |                                                                                           |                                       |                                          | パイナップル                                                                                              |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12日<br>(木) | 雑穀ごはん                                        | <br>牛乳 |                                       | ななぶづきまい あわ<br>きび はつがげんまい                 |                                                                                                     |                                                                                                        | 586 kcal                         | <br>大葉(青じそ・赤じそ)<br>時期: 赤は6~7月<br>青は7~10月<br>しそは、日本のハーブです。様々な料理<br>で、薬味としても使われますね。<br><br>沖縄パイナップル<br>産地: 沖縄県<br>時期: 6~8月                                                                                                                                                                                                                                  |
|            | いわしの蒲焼                                       |                                                                                           | いわし きざみのり                             | でんぶん あぶら                                 | しょうが                                                                                                | す しょうゆ みりん                                                                                             | 26.0 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 青じそドレッシングサラダ                                 |                                                                                           | わかめ                                   | さとう                                      | きゅうり キャベツ もやし しそ                                                                                    | だし: こんぶ さばぶし<br>うるめぶし                                                                                  | 1.9 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | じゃが芋と小松菜のみそ汁                                 |                                                                                           | とうふ<br>あかみそ しろみそ                      | じゃがいも                                    | なかねぎ こまつな                                                                                           |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 13日<br>(金) | シーフードカレーライス                                  | <br>牛乳 | いか むきえび ほたて                           | ななぶづきまい あぶら<br>じゃがいも バター<br>こむぎこ じゃようとう  | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ セロリ ホールトマト<br>ズッキーニ                                                          | たかのつめ しろワイン<br>クミン コリアンダー みりん<br>ガラムマサラ クミン<br>ターメリック カレーこ<br>しお こしょう しょうゆ<br>ちゅうのうソース よねず<br>だし: とんこつ | 590 kcal                         | <br>メロン<br>時期: 5~8月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | ピクルス                                         |                                                                                           |                                       | さとう                                      | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん きパプリカ しょうが                                                                   |                                                                                                        | 21.5 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | クインシーメロン(赤肉)                                 |                                                                                           |                                       |                                          | メロン                                                                                                 |                                                                                                        | 1.5 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            |                                              |                                                                                           |                                       |                                          |                                                                                                     |                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

\*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。

\*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

\*令和7年度より、「そば」「落花生(ピーナッツ)」に加えて、「くるみ・ペカンナッツ」は給食に使用しません。

## 令和7年度 6月の献立表(うら)

| 日<br>(曜日)  | 主食(しゅしょく)<br>主菜(しゅさい)<br>副菜(ふくさい)<br>くだもの など | 飲み物                                                                                 | 材料(飲用牛乳以外を記載しています)                      |                                   |                                                       |                                          | アレルギー<br>たんばく質<br>食塩相当量<br>(中学年) | 備考<br>                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                              |                                                                                     | 赤<br>血や肉になる                             | 黄<br>熱や力の元になる                     | 緑<br>体の調子を整える                                         | 味や香りをつける                                 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17日<br>(火) | 雑穀ごはん                                        |    |                                         | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい              |                                                       |                                          | 591 kcal                         | ●6月16日 和菓子の日<br><small>みなづき</small><br>今月の和菓子は、水無月<br>和菓子は世界に誇る日本の伝統的な食文化です。給食でも毎月和菓子を紹介しています。6月の和菓子は、その暦の名前にもなっている水無月です。関西の文化では、6月30日半夏生に食べる風習があるそうです。給食でも6月30日に紹介します。<br> |
|            | いかのかりん揚げ                                     |                                                                                     | いか                                      | さとう でんぶん あぶら                      | しょうが                                                  | さけ しょうゆ みりん いちみつとうがらし                    | 27.2 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 夏野菜のきんぴら                                     |                                                                                     | さつまあげ                                   | あぶら いとこんにやく さとう                   | ごぼう にんじん あかパプリカ キパプリカ いんげん                            | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 2.0 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | オクラのみそ汁                                      |                                                                                     | あぶらあげとうふ しろみそ あかみそ                      |                                   | にんじん オクラ                                              |                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 18日<br>(水) | 雑穀ごはん                                        |    |                                         | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい              |                                                       |                                          | 598 kcal                         | ●新ごぼう<br>時期:4~6月<br><br>●野崎さんの枝豆<br>時期:7~9月<br>2年生が枝から豆をとります。<br>                        |
|            | 回鍋肉                                          |                                                                                     | ぶたにく はちょうみそ                             | あぶら さとう                           | にんにく ほしいいたけ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン キパプリカ            | さけ しお しょうゆ みりん コチジャン こしょう うすくちしょうゆ       | 25.8 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | トマトと卵の中華スープ                                  |                                                                                     | ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご                      | でんぶん ごまあぶら                        | しょうが なかねぎ きくらげ たまねぎ トマト こまつな                          | だし:とりから                                  | 2.1 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 野崎さんの枝豆                                      |                                                                                     |                                         |                                   | えだまめ                                                  |                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 19日<br>(木) | 糰うどん                                         |    | あぶらあげ                                   | うどん さとう                           | ほしいいたけ なかねぎ にんじん                                      | みりん しょうゆ しお さけ うすくちしょうゆ ベーキングパウダー        | 684 kcal                         | ●きす<br>時期:6~8月<br>                                                                                                                                                          |
|            | きすの天ぷら                                       |                                                                                     | きす                                      | こむぎこ こむぎこ こめこ あぶら                 | しょうが                                                  |                                          | 28.4 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | アンスメロン(青肉)                                   |                                                                                     |                                         |                                   | メロン                                                   | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 2.1 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20日<br>(金) | 雑穀ごはん                                        |    |                                         | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい              |                                                       |                                          | 611 kcal                         | ●あじさいゼリー<br>紫陽花が早くも咲いています。カタツムリも紫陽花も、梅雨の雨が出会わせてくれる贈り物ですね。<br>給食では、色鮮やかなあじさいをイメージした4色のゼリーを作ります。<br>                                                                          |
|            | 豚しゃぶ                                         |                                                                                     | ぶたにく                                    |                                   |                                                       | さけ しお しょうゆ いちみつとうがらし すからし                | 26.9 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 野菜の玉ねぎドレッシング和え                               |                                                                                     | わかめ                                     | あぶら さとう                           | きゅうり キャベツ あかパプリカ キパプリカ たまねぎ                           | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 1.7 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | かき玉みそ汁                                       |                                                                                     | とうふ たまご あかみそ しろみそ こなかんてん アガー にゅうさんいんりょう | さとう                               | ぶどうジュース リんごジュース ピーチジュース                               |                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23日<br>(月) | タコライス                                        |  | ぶたひきにく だいたい プロセスチーズ                     | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい あぶら さとう      | にんにく たまねぎ ほんしめじ キャベツ ピーマン あかピーマン                      | さけ しお みりん しょうゆ トマトケチャップ チリパウダー ベーキングパウダー | 642 kcal                         | ●6月23日 沖縄 慰霊の日<br>沖縄県の郷土料理を紹介しながら、子どもたちが平和について考えるきっかけになればと思います。<br>                                                                                                        |
|            | もずくスープ                                       |                                                                                     | もずく                                     |                                   | こねぎ                                                   |                                          | 23.4 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | ミニサターアングダー                                   |                                                                                     | とうふ たまご きなこ                             | こむぎこ くるごとう あぶら さとう                |                                                       | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 1.8 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24日<br>(火) | 雑穀ごはん                                        |  |                                         | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい              |                                                       |                                          | 586 kcal                         | ●いわし<br>時期:5~10月<br>特に、梅雨の頃に獲れる鰯は、入梅いわしと呼ばれ、脂がのって美味しいとされています。<br>●佐藤錦(さくらんぼ)<br>産地:山形県<br>時期:6月<br>                                                                       |
|            | 鰯の糠炊き                                        |                                                                                     | いわし                                     | さとう                               | しょうが                                                  | こめぬか さけ しょうゆ みざんしょ みりん                   | 25.2 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | キャベツとしめじのおひたし                                |                                                                                     |                                         |                                   | キャベツ こまつな もやし ほんしめじ                                   |                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 大根のみそ汁                                       |                                                                                     | あぶらあげ あかみそ しろみそ                         | じゃがいも                             | だいこん にんじん なかねぎ                                        | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 1.8 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25日<br>(水) | 冷やし中華そば                                      |  | たまご ポークハム                               | ちゅうかめん ごまあぶら しろごま あぶら じょうはくとう さとう | きゅうり もやし ほしいいたけ にんじん しょうが                             | よねず さけ しょうゆ すこしょう しお                     | 586 kcal                         | ●きゅうり<br>時期:6~9月<br><br>●野崎さんのカラフルじゃが芋<br>                                           |
|            | 野崎さんのカラフルバイクドポテト                             |                                                                                     |                                         | じゃがいも あぶら                         |                                                       | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし とりから                   | 23.6 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | ブラム                                          |                                                                                     |                                         |                                   | ブラム                                                   |                                          | 2.2 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26日<br>(木) | 雑穀ごはん                                        |  |                                         | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい              |                                                       |                                          | 587 kcal                         | ●オクラ<br>時期:7~8月<br><br>●小玉すいか<br>産地:茨城・群馬県<br>時期:5月中旬~7月<br>                         |
|            | 豆腐とさつま揚げのうま煮                                 |                                                                                     | とりにく さつまあげ とうふ                          | あぶら さとう でんぶん ごまあぶら                | にんにく しょうが ほしいいたけ たけのこ(みずい) きくらげ にんじん キャベツ なかねぎ チンゲンさい | さけ しお みりん うすくちしょうゆ しょうゆ                  | 25.9 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | オクラとトマトのおかか和え                                |                                                                                     | かつおぶし                                   | ごまあぶら しろごま                        | もやし トマト オクラ きゅうり                                      | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 1.7 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 小玉すいか                                        |                                                                                     |                                         |                                   | こだますいか                                                |                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 27日<br>(金) | ゆかりごはん                                       |  |                                         | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい              | ゆかり                                                   | しょうゆ みりん しお すーラーゆ パプリカ いちみつとうがらし         | 608 kcal                         | ●豆あじ➡小あじ➡あじ<br>時期:5~8月<br><br>●基礎調味料・食材等<br>ななぶづきまい<br>:国産(単一品種ですが、変動します)<br>発芽玄米:こしひかり<br>小麦粉:国産小麦 パン:国産小麦<br>油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩<br>醤油:国産大豆(東京都製造)<br>みそ:国産大豆(長野県製造)       |
|            | 豆あじの唐揚げ                                      |                                                                                     | まめあじ                                    | でんぶん あぶら                          | しょうが                                                  |                                          | 27.6 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | きゅうりと大根のピリ辛和え                                |                                                                                     |                                         | じょうはくとう ごまあぶら しろごま                | きゅうり だいこん                                             | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 2.0 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | じゃが芋とキャベツのみそ汁                                |                                                                                     | とうふ わかめ あかみそ しろみそ                       | じゃがいも                             | たまねぎ キャベツ                                             |                                          |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30日<br>(月) | 衣笠井                                          |  | あぶらあげ たまご                               | ななぶづきまい あわきび はつがげんまい さとう でんぶん あぶら | にんじん たまねぎ なかねぎ みつば                                    | しょうゆ す                                   | 621 kcal                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | きゅうりとわかめのごま酢和え                               |                                                                                     | わかめ                                     | あぶら しろごま さとう                      | きゅうり もやし にんじん                                         | だし:こんぶ さばぶし うるめぶし                        | 24.1 g                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | 水無月                                          |                                                                                     | あずき                                     | こめこ ずき じょうはくとう てんさいとう             |                                                       |                                          | 1.9 g                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |

\*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

\*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

\*令和7年度より、「そば」「落花生(ピーナッツ)」に加えて、「くるみ・ペカンナッツ」は給食に使用しません。