



6月献立表



令和7年度

入善町教育委員会
入善町立入善小学校

日曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
♪かみかみ・カルカル週間♪	2月	ごはん 牛乳 ふりかけ かみかみ汁 とりにくのごまだれかけ くきわかめサラダ	こうやどうふ とりにく ★みそ	牛乳 くきわかめ のり	にんじん 	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう ごま こめあぶら
	3火	ごはん 牛乳 はっぼうさい ポークシューマイ はりはりあえ	ぶたにく えび	牛乳 	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ たけのこ ★きゅうり ★きくらげ しょうが キャベツ だいこん	★こめ さとう こめあぶら ごまあぶら
	4水	だいちいりわかめごはん 牛乳 かきたまじる いかステーキ キャベツのコーンいため	★だいち いか もめんどうふ たまご ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ さとう こめあぶら ごまあぶら
	5木	ごはん 牛乳 ごぼうのクリームスープ ハンバーグ こまつなサラダ	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 なまクリーム	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ もやし ★きゅうり	★こめ さとう こめこ パンこ マーガリン
	6金	* * えんそく * *					
9月	ごはん 牛乳 とりじゃがトマト ベーコンエッグ コールスローサラダ	とりにく たまご ベーコン ★みそ	牛乳 	にんじん さやいんげん ★トマト	たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら
10火	ごはん 牛乳 ごもくじる そえやさい ぶたにくとレバーのあまみそがらめ	ぶたにく レバー もめんどうふ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん 	たまねぎ えのき しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら
11水	ごはん 牛乳 しろいんげんまめのポタージュ さばのパンこやき にんじんサラダ	さば しろいんげんまめ	牛乳 	にんじん グリーンピース パセリ	しめじ たまねぎ にんにく キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも パンこ	こめあぶら
12木	くろまいごはん 牛乳 あつあげとじゃがいものみそしる ぶたにくのしおこうじやき アーモンドあえ	あつあげ ぶたにく ★みそ	牛乳 	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ	★こめ ★くろまい じゃがいも ★しおこうじ	こめあぶら アーモンド
13金	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ あげざかなのレモンあじ キャベツのカレーいため メロン	メルルーサ とりにく	牛乳 	にんじん こまつな ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ しょうが レモン メロン	★こめ さとう でんぷん	こめあぶら カレールウ
16月	ごはん 牛乳 ビーフンスープ ぶたにくのスタミナいため こふきいも	とりにく ぶたにく	牛乳 	にんじん ★トマト こまつな	もやし とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく	★こめ さとう ビーフン じゃがいも	こめあぶら
17火	ごはん 牛乳 ぶたじる いわしのしょうがに きざみづけ	ぶたにく もめんどうふ いわし ★みそ	牛乳 	にんじん 	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう じゃがいも ごま	こめあぶら
18水	ごはん 牛乳 すましじる とりのからあげ ごもくだいず	もめんどうふ とりにく ★だいず ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 	えのき しょうが ごぼう	★こめ はるさめ でんぷん はなふ こんにやく	こめあぶら
19木	～ New 膳の白～						
	たまトマごはん 牛乳 たまごとコーンのスープ やきぎょうざ はるさめサラダ	ベーコン たまご とりにく ぶたにく	牛乳 	にんじん ★トマト にら	★たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし	★こめ こむぎこ さとう でんぷん はるさめ	こめあぶら
20金	入善とみさん(富×3)の日						
	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに あかうおのてりやき ごまあえ	ぶたにく あかうお	牛乳 	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ	★こめ でんぷん じゃがいも さとう こんにやく	こめあぶら ごま
23月	ごはん 牛乳 やさいのみそしる あじフライ しゃきしゃきあえ	あじ ★みそ	牛乳 	にんじん こまつな	しめじ キャベツ ★きゅうり だいこん たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
24火	むぎごはん 牛乳 はるさめスープ だいちいりキーマカレー グリーンポテト	とりにく ぶたにく ★だいず	牛乳 	にんじん にら パセリ	★たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	★こめ おおむぎ はるさめ さとう じゃがいも	こめあぶら カレールウ
25水	ごはん 牛乳 とうふとなめこのみそしる ふくらぎのたつたあげ ゆかりあえ	もめんどうふ ふくらぎ ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん あかしそ	なめこ もやし しょうが キャベツ ★きゅうり	★こめ こめこ でんぷん	こめあぶら
26木	トマトソーススパゲッティ 牛乳 フランクフルト フルーツポンチ	とりにく フランクフルト	牛乳 	トマト にんじん	★たまねぎ とうもろこし にんにく みかん もも バナナ パイナップル	スパゲッティ かんてんゼリー さとう	こめあぶら
27金	ごはん 牛乳 ぶたにくととうふのちゅうかに ちくわのいそべあげ おひたし	ぶたにく もめんどうふ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しめじ ★たまねぎ しょうが キャベツ	★こめ さとう こむぎこ	こめあぶら
30月	ごはん 牛乳 やさいスープ マーマレードチキン ジャーマンポテト	とりにく ウインナー	牛乳 	にんじん こまつな	★たまねぎ もやし キャベツ にんにく	★こめ さとう マーマレード じゃがいも	こめあぶら

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・くろまい・みそ・だいず・きゅうり・トマト・たまねぎ・きくらげ・しおこうじ