６月 きゅうしょくよていこんだてひょう（小学校）

食育月間

令和7年/2025

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい		のみもの	つかうしょっき	おもにからだのそしきをつくる（あかのしょくひん）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのしょくひん）	おもにエネルギーとなる（きいろのしょくひん）	エネルギー たんぱくしつ ※
2(月)	ごはん	わかめスープ あげぎょうざ(2こ) ぶたキムチ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく	だいこん, しめじ, ながねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく, はくさい, だいこん, にら	こめ, あぶら, パンこ, さとう, ぎょうざのかわ, でんぷん	511kcal 18.6g
3(火)	ごはん	こまつなのみそしる メンチカツ(ソース) いんげんのあまからいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, こまつな, にんじん, いんげん, しいたけ	こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	576kcal 21.1g
4(水)	ごはん（かみかみこんだて）	たまねぎとじゃがいものみそしる いかのしょうゆマヨやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, わかめ, みそ, いか, ぶたかた, さつまあげ	たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく	こめ, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう	507kcal 25.2g
5(木)	ごはん	ワンタンスープ なまあげのマーボーいため メロン	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, なまあげ, ぶたかた, みそ	にんじん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, メロン	こめ, あぶら, ワンタンのかわ, さとう, でんぷん	529kcal 23.6g
6(金)	しょくパン りんごジャム	やさいスープ ハンバーグのトマトソース チキンマヨポテト	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ウインナー, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, にんにく, とうもろこし	しょくパン, あぶら, パンこ, さとう, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	658kcal 29.5g
9(月)	ごはん	もやしのみそしる ぶたにくのしょうがやき キャベツのしおこんぶいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ, ぶたかた, こんぶ	もやし, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ	こめ, あぶら, ごま	526kcal 24.3g
10(火)	ごはん	にくだんごスープ ぶたにくのオイスターソースいため ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな, にんにく, しょうが, たけのこ, いんげん	こめ, はるさめ, でんぷん, あぶら, さとう, クレープ	599kcal 23.5g
11(水)	くろざとうパン	クリームシチュー ハーブチキン アスパラとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, とりもも, ウインナー	たまねぎ, にんじん, バジル, ローレル, にんにく, アスパラガス, いんげん, とうもろこし	くろざとうパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	623kcal 31.1g
12(木)	ごはん	かきたまじる とりにくのからあげ もやしのいために	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, たまご, とりもも, ぶたかた	たまねぎ, しいたけ, こまつな, にんにく, にんじん, もやし, ピーマン	こめ, でんぷん, こめこ, あぶら, さとう	566kcal 24.3g
13(金)	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ (ちゅうかドレッシング) ももゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とりもも, わかめ	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	591kcal 20.0g
16(月)	ごはん	にくどんのぐ いんげんのごまいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた	たまねぎ, にんじん, しらたき, しめじ, いんげん, みかん	こめ, さとう, あぶら, ごま	757kcal 28.7g
17(火)	ゆかりごはん	とんじる さばのしおやき キャベツとじゃこのいためもの	はっこうにゅう（プレーン）	2	はっこうにゅう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば, ちりめんじゃこ	あかしそ, しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ, キャベツ, しめじ	こめ, あぶら, じゃがいも	600kcal 28.8g
18(水)	バターロールパン	パンプキンポタージュ オムレツケチャップソース カラフルゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ベーコン, なまクリーム, たまご	たまねぎ, かぼちゃ, りんごかん	バターロールパン, バター, こめこ, あぶら, でんぷん, さとう, ゼリー	538kcal 18.7g
19(木)	ごはん	ハッシュドポーク キャベツとコーンのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, ベーコン	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, みかん	こめ, あぶら, さとう, こめこ	533kcal 21.0g
20(金)	ごはん	すましじる いわしのかばやき（かんきょうげっかん） こくさんメンマのいために	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ, いわし, ぶたかた	えのきたけ, ながねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ	こめ, こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	529kcal 23.2g
23(月)	マーブルしょくパン	ポテトポタージュ たらフライ(タルタルソース) こまつなとたまごのソテー	ミルクコーヒー		にゅういんりょう, ウインナー, ぎゅうにゅう, なまクリーム, すけとうだら, ベーコン, たまご	たまねぎ, にんじん, こまつな	マーブルパン, バター, じゃがいも, こめこ, あぶら, パンこ, こむぎこ	708kcal 24.8g
24(火)	わかめごはん	はるさめスープ あじナゲット(2こ) ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう	2	わかめ, ぎゅうにゅう, とりもも, あじ, すけとうだら	にんじん, えのきたけ, ながねぎ, たまねぎ, チンゲンサイ, もやし, しめじ	こめ, はるさめ, あぶら, でんぷん, さとう, こむぎこ	513kcal 18.0g
25(水)	ごはん のりふりかけ	なまあげのごまじる にくじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, のり, なまあげ, みそ, ぶたかた	にんじん, だいこん, しょうが, たまねぎ, こんにゃく, みかん	こめ, ごま, あぶら, じゃがいも, さとう	539kcal 21.2g
26(木)	よこわりまるパン	マカロニスープ ポテトコロッケ(ソース)★ コロコロソテー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, とりもも, ウインナー	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな, えだまめ, とうもろこし	よこわりまるパン, あぶら, マカロニ, じゃがいも, さとう, マーガリン, パンこ, こむぎこ	555kcal 26.9g
27(金)	ごはん	ポークカレー ひじきいりサラダ (わふうドレッシング) あじさいゼリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう, ぶたかた, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, いんげん, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	590kcal 21.2g
30(月)	ごはん	ちゅうかどんのぐ はるまき レモンゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ぶたかた, えび, いか	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, にら, しいたけ	こめ, あぶら, でんぷん, はるさめ, さとう, はるまきのかわ, ゼリー	587kcal 22.4g
							へいきんえいようか ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より	578kcal 23.6g

★：パンにはさんでたべてください

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」

※栄養価は中学年量を示しています。低学年はおおよそ0.9倍、高学年はおおよそ1.1倍です。