

令和7年6月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 はとくちのけんこうについてかんがえよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をとのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
		今日のめあて(食育の観点)	～6がつは『しくいくけつかん』～ しくについてまなぼう(食事の重要性)						
	2 (月)	パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく 牛乳 だいず ウィナー	にんじん キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ レモンかじゅう トマトピューレ	にんにく しめじ さとう	パン オリーブオイル じゃがいも	ケチャップ ウスターソース スープストック しお こしょう しょうゆ	460 23.1	
		今日のめあて(食育の観点)	『さば』のえいようについてまなび、せいかつしゅうかんびょうをよぼうしよう(食品を選択する能力・心身の健康)						
	3 (火)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきのすのもの とろろのみそしる	さば 牛乳 とうふ ひじき あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	たまねぎ しょうゆ ごぼう	こめ さとう さいとも	しお しょうゆ だししょうゆ だしこんぶ だしのもと	529 21.7	
		今日のめあて(食育の観点)	～『はとくちのけんこうしゅうかん』～ けんこうなほをたいせつにしよう(心身の健康)						
	4 (水)	ごはん 牛乳 とりにくとたけのこのにもの きゅうりのばいにくあえ ひとくちゼリー(ピーチ)	とりにく 牛乳 いとかつお さつまあげ	にんじん たまねぎ さいやいんげん ほうししいたけ うめ もやし	たけのこ きゅうり	こめ さとう さいとも ひとくちゼリー(ピーチ) (個装)	しょうゆ だしのもと	441 18.7	
		今日のめあて(食育の観点)	かんごくの でんとうき な たべもの『キムチ』についてしろう(食文化)						
	5 (木)	キムチチャーハン 牛乳 はるまき チョコレートサラダ	ぶたにく 牛乳 はるまき わかめ	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース キャベツ	ほくさいキムチ キャベツ	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま	しょうゆ こしょう ちゅうかさスープのもと しお す	491 16.1	
		今日のめあて(食育の観点)	しくもつせいに たくさん とれる むぎを たべよう(食品を選択する能力・食事の重要性)						
	6 (金)	むぎごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに たくあんあえ	とりにく 牛乳 あつあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし さいやいんげん	えだまめ たくあん	こめ むぎ じゃがいも さとう	しょうゆ だしのもと	483 19.1	
		今日のめあて(食育の観点)	ホットドッグのなまえのゆらいをまなぼう(食文化)						
	9 (月)	ホットドッグ 牛乳 コンソメスープ	ウィンナー 牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ パセリ えのきたけ	たまねぎ	パン じゃがいも	スープストック チキンスープ しょうゆ しお こしょう ケチャップ(個装)	471 21.5	
		今日のめあて(食育の観点)	てあらいをきちんとしてしくちゅうどくをよぼうしよう(食品を選択する能力)						
	10 (火)	ソフトめんチキンマトソース 牛乳 かぼちゃのサラダ	とりにく 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ トマトピューレ しめじ かぼちゃ グリンピース きゅうり	にんにく きゅうり	ソフトめん さとう ノンエッグマヨネーズ(個装)	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース しお スープストック こしょう	516 22.6	
		今日のめあて(食育の観点)	『にゅうばいごんだて』を たべ せきつ の うつりかわりを かんじよう(食文化)						
	11 (水)	ごはん 牛乳 いわしのうめのかあげ さいやいんげんのごまあえ かみなりじる	ぶたにく 牛乳 いわしのうめのかあげ とうふ ちゅうみそ	にんじん だいこん ねぎ もやし さいやいんげん ほうししいたけ	ごぼう とうもろこし	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく	しょうゆ だししょうゆ だしこんぶ だしのもと	495 21.3	
		今日のめあて(食育の観点)	のうさんぶつ の いのち を たいせつ に かんじや の きもち を もって たべよう(感謝の心)						
	12 (木)	ごはん 牛乳 にくじゃが だいずおかあえ	ぎゅうにく 牛乳 ちくわ だいず いとかつお	にんじん もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ	グリンピース	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	しょうゆ	451 19.9	
		今日のめあて(食育の観点)	『パンバンジー』についてまなぼう(食品を選択する能力・食文化)						
	13 (金)	ごはん 牛乳 だいこんのオイスターソースに パンバンジー	ぶたにく 牛乳 ささみ あつあげ	にんじん にんにく さいやいんげん キャベツ だいこん	しょうが きゅうり	こめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す オイスターソース	448 20.9	
		今日のめあて(食育の観点)	げんえんのくふうをし、あじわってたべよう(心身の健康)						
	16 (月)	カレーピラフ 牛乳 とりにくのからあげ ツナのレモンサラダ	ベーコン 牛乳 ツナ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし きピーマン キャベツ レモンかじゅう	マッシュルーム しょうが もやし	こめ あぶら かたくりこ オリーブオイル さとう	チキンスープ やさいブイオン カレーこ しお こしょう しょうゆ	500 21.4	
		今日のめあて(食育の観点)	にほんの でんとうき な ほんしよく『つくだに』についてしろう(食文化)						
	17 (火)	むぎごはん 牛乳 にくだんごとやさいのうまに ちりめんあえ のりつくだに	ぶたにく 牛乳 あいかもいりボール ちりめん のりつくだに(個装)	にんじん だいこん さいやいんげん しめじ きゅうり	ごぼう キャベツ	こめ むぎ さいとも こんにゃく さとう	しょうゆ	468 20.6	
		今日のめあて(食育の観点)	にほんでうまれたりより『ハヤシライス』についてまなぼう(食文化・食事の重要性)						
	18 (水)	だいずいりハヤシライス 牛乳 くきわかめのサラダ	ぎゅうにく 牛乳 だいず くきわかめ	にんじん にんにく だいこん グリンピース とうもろこし	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも あおじそドレッシング(個装)	ハヤシライス ウスターソース ケチャップ しお こしょう	451 18.0	
		今日のめあて(食育の観点)	そうじやさんのしよさいについてしり ちいきを おうえん しよう(食文化・感謝の心)						
	19 (木)	あかごめごはん 牛乳 さわらのあかごめあまざだけ きくらげのあえもの えのきたけのみそしる	さわら 牛乳 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん きくらげ もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	しょうが たまねぎ ごぼう	あかごめ こめ さとう こんにゃく あかごめあまざだけ	しょうゆ す だししょうゆ だしこんぶ だしのもと	505 23.4	
		今日のめあて(食育の観点)	ただしい すいぶんほきゅうのポイントをしり ねつちゅうしようをよぼうしよう(心身の健康)						
	20 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそいため チンゲンサイのあえもの	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ あつあげ	にんじん だいこん チンゲンサイ もやし キャベツ たまねぎ しるねぎ	しょうが にんにく たけのこ	こめ ごまあぶら さとう	しょうゆ テンメンジャン す	431 19.2	
		今日のめあて(食育の観点)	しくちゅうどくについてまなび えいせい に きをつけて しくじ を しよう(食品を選択する能力)						
	23 (月)	パン 牛乳 クリームに コーンサラダ	とりにく 牛乳 ちゅうりよう牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム きゅうり	パン じゃがいも サウザンドドレッシング(個装)	ホワイトルウ ポータージュ やさいブイオン しお こしょう	464 21.5	
		今日のめあて(食育の観点)	かいそうのどくちようについてしろう(食品を選択する能力)						
	24 (火)	わかめうどん 牛乳 だいこんのあえもの ひとくちゼリー(みかん)	とりにく 牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	ほうししいたけ	うどん さとう ひとくちゼリー(みかん) (個装)	しょうゆ だしのもと だしこんぶ だししょうゆ	442 18.2	
		今日のめあて(食育の観点)	しくじマナーをまもって たのしく しくじ を しよう(社会性)						
	25 (水)	ごはん 牛乳 ぎゅうにくとじゃがいものごまみそに こんぶあえ	ぎゅうにく 牛乳 ちゅうみそ しおこんぶ	にんじん だいこん えだまめ しょうが さいやいんげん もやし とうもろこし	しょうが たけのこ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	しょうゆ だしのもと	441 18.6	
		今日のめあて(食育の観点)	しくひんぐえんについてまなび たべのこしをへらそう(感謝の心)						
	26 (木)	ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル	ぶたにく 牛乳	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ しるねぎ りんご とうもろこし きゅうり	にんにく もやし だいこん	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ テンメンジャン す	436 18.3	
		今日のめあて(食育の観点)	ただしい おせんたてをして しくじ を しよう(社会性)						
	27 (金)	ごはん 牛乳 ひじきのごもくに キャベツのおかあえ	とりにく 牛乳 だいず ひじき あつあげ いたかつお さつまあげ	にんじん たけのこ さいやいんげん こまつな もやし	キャベツ	こめ さいとも さとう	しょうゆ だしのもと	451 20.5	
		今日のめあて(食育の観点)	～6がつは『しくいくけつかん』～ けんこうについてかんがえながら たべよう(心身の健康・食事の重要性)						
	30 (月)	パン 牛乳 さけフライ カラフルサラダ とうにゅうスープ はくとうジャム	さけフライ 牛乳 ベーコン とうにゅう ハム	あかピーマン とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ しめじ えのきたけ	きゅうり レモンかじゅう えのきたけ	パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも はくとうジャム(個装)	しょうゆ スープストック チキンスープ しお こしょう	555 24.9	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・しょうが・きくらげ・キャベツ たまねぎ・にんじん・赤米 赤米甘酒	岡山 県産	にんにく・ねぎ・もやし マッシュルーム・白桃ジャム	※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	472 kcal 20.5 g