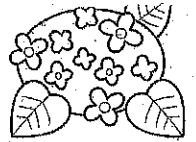


6月 給食献立表



2025年 6月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
2月	ご飯 肉豆腐 カリカリじゃこサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、やきどうふ ちりめんじゃこ	ごはん、あぶら ごまあぶら さとう	にんじん、たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、しらたき、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし	592 kcal 26.7 g 17.7 g 1.7 g	肉豆腐は、豚肉と牛肉がたくさん入ったおかずです。白いごはんによくあいます。
3火	わかめご飯 だんご汁 野菜と豚肉のしょうが炒め		ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、とりにく あつあげ	むぎごはん、さとう あぶら、げんまいだんご	しょうが、キャベツ、たまねぎ しめじ、にんじん、チンゲンサイ だいこん、ねぎ	690 kcal 25.2 g 17.3 g 1.6 g	だんご汁は、三重県産の玄米を使用した玄米団子が入っています。わかめご飯は、ごはんに炊き込みわかめを混ぜた塩味のきたごはんです。
4水	麦ご飯 小松菜のかみかみあえ 五目うま煮 かたやき		ぎゅうにゅう、いか とりにく がんもどき	むぎごはん、さとう あぶら、こま じゃがいも かたやき	にんじん、たまねぎ、こんにゃく さやいんげん、こまつな もやし、にんにく きりぼしだいこん	628 kcal 23.0 g 17.0 g 1.4 g	かみかみメニューで、かたやきが出ます。かたやきは伊賀地方のお菓子で昔は患者の携帯食だったといわれています。
5木	ドライカレーサンド ポテトコーンスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたひきにく ぎゅうひきにく ひきわりだいず	スライスパン、あぶら さとう、パンこ じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ホールコーン クリームコーン、ほうれんそう	569 kcal 26.9 g 21.9 g 2.3 g	ドライカレーに三重県産のひきわり大豆がたくさんはいっています。スライスパンにはさんでいただきます。
6金	麦ご飯 いかのかりん揚げ 昆布和え みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、いか しおこんが とうふ、みそ	むぎごはん、ごま あぶら、かたくりこ	しょうが、キャベツ にんじん、こまつな、ごぼう ほししいたけ、こんにゃく ねぎ	591 kcal 25.1 g 17.0 g 2.1 g	いかのかりん揚げは、いかに下味をつけて揚げたものに、しょうゆとみそで作ったたれをかけます。
9月	ご飯 マーボー豆腐 切干大根の中華あえ		ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、とうふ あかみそ、ハム	ごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、もやし、キャベツ きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	600 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g	
10火	親子丼 おかかあえ 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう たまご、とりにく かつおぶし、とうふ	むぎごはん、あぶら かたくりこ、さとう	たまねぎ、ほししいたけ ねぎ、キャベツ、もやし ほうれんそう、えのきたけ	609 kcal 25.7 g 18.7 g 2.1 g	ふわふわの卵がおいしい丼です。鶏肉と卵で親子丼です。
11水	麦ご飯 さわらの西京焼き おひたし、ひじきの煮物		ぎゅうにゅう さわら、しらす、みそ ぶたにく、ひじき	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも ごま、くろざとう	キャベツ、にんじん もやし、こまつな、れんこん こんにゃく、さやいんげん	609 kcal 27.7 g 15.9 g 1.5 g	さわらは、細長く平たいからだと鋭い歯が特徴の白身魚です。出世魚のため、成長とともに呼び名がかわります。
12木	減量パン 和風スパゲティ マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう ペーコン、ツナあぶらづけ やきのり	げんりょうパン スパゲティ、オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく、たまねぎ しめじ、エリンギ きゅうり、にんじん	583 kcal 22.3 g 24.3 g 2.2 g	マセドアンサラダは、フランス料理の1つで、色とりどりの野菜を小さな角切りにし、ドレッシングで和えたサラダです。
13金	麦ご飯 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう ぶたにく、うすらたまご だいず、かえりじゃこ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	649 kcal 29.6 g 20.9 g 1.4 g	
16月	ご飯 鶏じゃが 小松菜の炒め物		ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ペーコン	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、こんにゃく にんじん、さやいんげん こまつな、キャベツ	610 kcal 22.2 g 19.4 g 1.6 g	
17火	麦ご飯 さばのしょうが煮 即席漬 みそ汁		ぎゅうにゅう さば、あぶらあげ みそ	むぎごはん さとう	しょうが、キャベツ、もやし たくあんづけ、にんじん、ねぎ こんにゃく、ごぼう	596 kcal 26.1 g 19.4 g 2.5 g	青魚のさばは、脳の働きをよくするDHAをたくさん含んでいます。また、良質のたんぱく質が豊富です。
18水	カレーライス 中華サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく わかめ	むぎごはん、あぶら さとう、じゃがいも、ごま ごむぎこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、サラダこんにゃく きゅうり、もやし	629 kcal 20.5 g 19.6 g 2.3 g	給食のカレーライスは、大きな釜でたくさんのお肉を煮込んでいるのでとてもおいしいです。
19木	ミルクパン フライドポテト キャベツと肉団子のスープ煮		ぎゅうにゅう、 とりひきにく	ミルクパン、あぶら はるさめ、かたくりこ じゃがいも	しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな きりぼしだいこん	565 kcal 20.8 g 24.8 g 2.0 g	スープ煮の肉団子は鶏のき肉としょうが、塩、しょうゆ、片栗粉をよく練ってつくっています。
20金	麦ご飯 ビーフンの炒め物 豆腐の五目スープ フレッシュパイン		ぎゅうにゅう、 ぶたにく とうふ	むぎごはん ビーフン、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、もやし、にら たけのこ、きくらげ、えのきたけ チンゲンサイ、パイン	568 kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g	パリッ子給食：きくらげ 名張の米の子の里から産いたきくらげを使っています。ビーフンの炒め物に入っている黒いのがきくらげです。
23月	ご飯 厚揚げのキムチ煮 パンサンスウ		ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ ロースハム	ごはん、あぶら、ごま さとう、はるさめ ごまあぶら	にんじん、にら、たまねぎ はくさいキムチ、もやし キャベツ、きゅうり	621 kcal 28.7 g 20.9 g 1.7 g	みえ地物一番給食の日 パンサンスウは、はるさめのサラダです。食材を細く切ってゆでドレッシングであえています。
24火	ごまみそチキン丼 もやしスープ		ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ペーコン あかみそ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま かたくりこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ こまつな、しょうが、もやし	618 kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g	
25水	麦ご飯 あじの竜田揚げ 望わかめのきんぴら 新たまのみそ汁		ぎゅうにゅう あじ、くさわかめ みそ、あぶらあげ	むぎごはん、あぶら かたくりこ じゃがいも、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん きりぼしだいこん、 つきこんにゃく さやいんげん	630 kcal 26.8 g 19.1 g 3.8 g	パリッ子給食たまねぎ 名張でとれたたまねぎを使って新たまのみそ汁をつくります。
26木	コッパパン タンドリーチキン 野菜ソテー ミネストローネ		ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、ペーコン	コッパパン、あぶら さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ レモンがじゅう、キャベツ ホールコーン、さやいんげん ホールトマト	584 kcal 27.5 g 27.9 g 2.7 g	パリッ子給食トマト 名張でとれたトマトでミネストローネをつくりました。タンドリーチキンは、インドの料理です。
27金	減量麦ご飯 ジャーチャー麺 わかめスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ぶたひきにく、あかみそ わかめ、とうふ	むぎごはん、あぶら やきそば、ごまあぶら さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、もやし、キャベツ きゅうり、ほししいたけ	670 kcal 26.3 g 24.7 g 3.0 g	ジャーチャー麺は、汁なしの和えめんです。焼きそば麺の上にゆでたキャベツときゅうりをのせて、上から肉みそをかけていただきます。
30月	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ		ぎゅうにゅう とりひきにく、がんもどき やきちくわ	ごはん、あぶら、ごま さとう、じゃがいも かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが、にんじん、こんにゃく ほししいたけ、さやいんげん キャベツ、もやし、きゅうり	627 kcal 22.6 g 21.9 g 1.4 g	パリッ子給食：じゃがいも 名張でとれたじゃがいもがたまねぎを使ってじゃがたま汁をつくります。

学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

△安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

△地場産物の活用に取り組んでいます。

パリッ子給食：指定した野菜は「名産産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名産産」「三県県産」の食材をできるだけ使用するようにします。