



6月給食だより



朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

2025年

歯と口の健康週間

残食調査

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

日 曜	よていになんたて	お知らせ	食 品 名						
			(1群) 赤	(2群)	(3群)	緑 (4群)	(5群) 黄	(6群)	
			魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるものになる食品			おもに体の調子を整えるものになる食品			おもにエネルギーのものになる食品			
2月	牛乳 ごはん	やきししゃも こまつなとコーンのおひたし たきあわせ	やきししゃも 一人2ひき	あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな いんげん	キャベツ、れんこん もやし、ごぼう、ほししいたけ コーン、だいこん	米 さとう	ごま
1~4年生は校外学習のため給食なし									
3火	牛乳 ごはん	クリスピーチキン パインサラダ コンソメスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、コーン キャベツ、しめじ たまねぎ	パン、パインのかんづめ こむぎこ、パンこ、じゃがいも コーンフレーク、ほしぶどう	米油
4水	牛乳 ごはん	ポイルウインナー たくあんあえ すりみじる	ポイル ウインナー 一人3ひき	だいず、みそ ウインナー とうふ、すりみ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり だいこん、えのきたけ たまねぎ、ねぎ	米	ごま
5木	牛乳 ごはん	ほねぶとたまごやき カミカミサラダ きのこスープ		たまご さきいか	ぎゅうにゅう チーズ、わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ、えのきたけ、もやし きりぼしだいこん、しめじ きゅうり、コーン、まいたけ	米 さとう	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま
5年生は合同校外学習のため給食なし									
6金	牛乳 ごはん	こざかなとだいずのゆかりがらめ きざみづけ ぶたじる		だいず ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ、だいこん きゅうり、ねぎ はくさい、しょうが	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油 ごま
9月	牛乳 ごはん	いわしのうめに かわりきんぴら たまごととうふのスープ		とうふ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ いわし	にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ	米 さとう、でんぷん じゃがいも	米油 ごま ごま油
10火	牛乳 ごはん	おからキッシュ こまつなとよしのソテー とうにゅうスープ		たまご、ウインナー おから、とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし キャベツ、コーン	パン、米こ	米油
11水	牛乳 ごはん	とりのごまみそやき ちぐさあえ だいずのいそに		とりにく みそ、あつあげ だいず、さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ もやし ごぼう、だいこん	米 さとう	ごま 米油
12木	牛乳 ごはん	ふくらぎのこめこあげ きりぼしだいこんのナムル なすのみそしる		ふくらぎ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、きりぼしだいこん キャベツ、なす きゅうり、もやし、ねぎ	米 米こ さとう	米油 ごま油 ごま
13金	牛乳 ごはん	カレーライス ハトムギのプチプチサラダ にゅうぜんまちさんミニトマト		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ コーン、きゅうり	米 じゃがいも ハトムギ	米油、ごま カレールウ オリーブ油
16月	牛乳 ごはん	ぎせいとうふ やさいかおりのため じゃがいもとわかめのみそしる		とりにく、とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん グリーンピース にら	ねぎ、にんにく、えのきたけ ほししいたけ、たまねぎ もやし、キャベツ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま油
17火	牛乳 ごはん	スパゲッティナポリタン やさいたつぷりスープ		ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト、こまつな	たまねぎ、コーン にんにく、しょうが キャベツ、しめじ	パン スパゲッティ	米油
18水	牛乳 ごはん	ぶたにくのしょうがいため いんげんのごまあえ だいこんのみそしる		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ、しめじ しょうが、だいこん キャベツ、もやし、ねぎ	米 さとう でんぷん	米油 ごま
ま め な け ! ラ ン 干									
19木	牛乳 ごはん	ホタルイカフライ にいかわきゅうりとはいつけわかめのすのもの かきたまじる	ホタルイカ フライ 一人3ひき	ホタルイカ たまご	ぎゅうにゅう はいつけわかめ	にんじん こまつな	えだまめ、ほししいたけ きゅうり、キャベツ たまねぎ	米、さとう、でんぷん パンこ、こむぎこ みかんのかんづめ	米油
20金	牛乳 ごはん	さかなのピリからやき なめこいりおひたし あげじゃがいものそぼろに		あかうお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	りんご、しょうが、たまねぎ にんにく、なめこ キャベツ、もやし	米 さとう、でんぷん じゃがいも	ごま 米油
23月	牛乳 ごはん	あげはるまき ごもくおから キムチじる		ぶたにく、とうふ おから、みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ、だいこん しょうが、ほししいたけ ごぼう、ねぎ、もやし、えのきたけ	米、さとう こむぎこ、米こ はるさめ、でんぷん	米油
24火	牛乳 ごはん	ひやしちゅうか あつあげいりホイコーロー		ハム、あつあげ たまご、あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ、しょうが きゅうり、にんにく もやし、たまねぎ	パン ちゅうかめん でんぷん、さとう	ごま 米油 ごま油
25水	牛乳 ごはん	カップエッグ ジャーマンポテト ラタウイユ		たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ、パプリカ トマト、いんげん	たまねぎ なす、ズッキーニ にんにく	米 じゃがいも さとう	米油
26木	牛乳 ごはん	こうやどうふとだいずのみそがらめ ごまドレッシングサラダ とうふとえのきのすましじる		こうやどうふ だいず、とうふ みそ、かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく、たまねぎ しょうが、えのきたけ キャベツ、コーン	米 さとう でんぷん	米油 ごま
27金	牛乳 ごはん	さばのみそに はるさめサラダ もやしとうすあげのみそしる		さば みそ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ、ねぎ きゅうり もやし、たまねぎ	米 はるさめ さとう	ごま油
30月	牛乳 ごはん	ぶたどん だいこんのちゅうかドレッシングあえ バナナ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	ごぼう たまねぎ、バナナ きゅうり、だいこん	米 さとう	ごま ごま油

※太字は地場産食材です。(お米は朝日町産の富富富です。)

☆都合により献立を変更する場合があります。