

令和7年 6月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校 NO. 1

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く 質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
2	月	むぎごはん		こめ むぎ		604 26.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		トック	とりにく	トック ごまあぶら	たまねぎ にんじん ふかねぎ しいたけ しょうが	
		ぶたキムチ	ぶたにく むぎみそ あかみそ	あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん にら はくさいキムチ しょうが にんにく	
3	火	こがたコッペパン		コッペパン		594 25.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		シーフードスパゲッティ	ベーコン イカ エビ	スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん えのき ピーマン にんにく	
		ほうれんそうとコーンのサラダ		さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン	
4	水	ごはん		こめ		651 28.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくだんごとだいずのもの	にくだんご だいず	じゃがいも さとう	にんじん こんにゃく インゲン	
		とりにくのオイスターソースいため	とりにく	あぶら さとう	レンコン たまねぎ パプリカ えだまめ	
5	木	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン		605 30.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごぼうのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	バター こめこ	たまねぎ ごぼう にんじん こまつな	
		ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ			
		ゆでキャベツ			キャベツ	
		スライスチーズ	チーズ			
6	金	むぎごはん		こめ むぎ		604 20.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こんさいのごまじる	あつあげ むぎみそ	じゃがいも ごね ねりごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	
		てりやきつくね	レンコンいりひらつくね			
		たくあんのだくせきづけ			たくあん キャベツ	
9	月	ごはん		こめ		622 20.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいもとかぼちゃのそぼろに	とりひきにく あげかまぼこ	じゃがいも あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	
		やさいのあえもの		ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん	
		プリン		プリン(にゅう・たまごなし)		
10	火	コッペパン		コッペパン		593 21.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		もちむぎのスープ	ベーコン	もちむぎ さとう	にんじん たまねぎ セロリ トマト	
		しろはなまめのコロッケ	しろはなまめコロッケ	あぶら		
		ごまドレッシングサラダ		さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり コーン	
11	水	ごはん		こめ		626 28.7
		ふりかけ	ひじきふりかけ(にゅう・たまごなし)			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめうどん	とりにく はんぺん あぶらあげ わかめ	うどん	たまねぎ しいたけ	
		ぶたにくのみそいため	ぶたにく あかみそ	ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく	
12	木	コッペパン		コッペパン		595 27.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キャベツとにくだんごのスープ	にくだんご	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		れんこんサラダ	とりささみ	さとう ノンエッグマヨネーズ	レンコン きゅうり コーン	
		ヨーグルト	ヨーグルト			

おおさかばんぱく
大阪万博イヤー☆**ご当地味めぐり**☆

 **EXPO 2025**

ぜんぶのいのちと、
ワクワクする未来へ。

6月は沖縄県です。
☆印がついている料理を
さが探してみてください♪





6月4日から10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



令和7年 6月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校 NO. 2

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たんばく質g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
13	金	むぎごはん		こめ むぎ		646 22.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		なすとひきにくのカレー	ぶたひきにく ギョウヒキにく だいず スキムミルク	あぶら	なす にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく すりおろしりんご	
		フルーツミックスレモン		レモンゼリー	みかんかん おとうかん パインかん	
16	月	ごはん		こめ		595 24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		けんちんじる	とりにく あつあげ	ごまあぶら	えのき こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	
		たかなどぼろ	ぶたひきにく	ごまあぶら さとう ごま	たかなづけ しょうが にんにく	
17	火	コッペパン		コッペパン		603 25.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいものベーコンに	ぶたにく ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん インゲン	
		きびなごゴマフライ	きびなごゴマフライ	あぶら		
		キャベツのピクルス		さとう	キャベツ パプリカ	
18	水	ごはん		こめ		607 27.4
		てまきのり	やきのり			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わふうはるさめじる	とりにく はんぺん	はるさめ	たまねぎ えのき ほうれんそう	
		なっとうみそ	ぶたひきにく なっとう こめみそ あかみそ	あぶら さとう ごま	ねぎ	
19	木	こめこパン		こめこパン		643 26.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン ギョウにゅう チーズ なまクリーム	バター こめこ	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく	
		とりにくのケチャップいため	とりにく	あぶら さとう	たまねぎ ピーマン コーン	
		れいとうみかん			みかん	
20	金	むぎごはん		こめ むぎ		615 23.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ながさきけんさんぶたどん	ぶたにく こうやどうふ	あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ふかねぎ しめじ しょうが こんにやく	
		きゅうりとひょっつのすのもの	ひょつつの(わかめめん)	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり	
23	月	ごはん		こめ		614 23.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しらたまじる	ベーコン とりにく	しらたま	たまねぎ にんじん こまつな	
		☆ゴーヤのみそチャンプルー☆	ぶたにく とうふ こめみそ	あぶら さとう ごま ねりごま	ゴーヤ たまねぎ にんじん しょうが	
24	火	☆くろざとうパン☆		くろざとうパン		606 27.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさいスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	
		いわしのトマトに	いわしトマトに			
		えだまめサラダ		さとう あぶら	えだまめ きゅうり	
25	水	とうもろこしごはん		こめ	コーン	563 21.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キムチースにくじゃが	ぶたにく チーズ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース はくさいキムチ	
		やさいのひじきあえ	しそあじひじき		もやし きゅうり	
26	木	☆おきなわそば☆	ぶたにく はんぺん	おきなわそば	たまねぎ ねぎ	650 23.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ウインナーとやさいのソテー	ウインナー	ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	
		☆サーターアンドン☆		サーターアンドン あぶら		
27	金	むぎごはん		こめ むぎ		583 23.6
		☆タコライス☆	ぶたひきにく ギョウヒキにく チーズ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト キャベツ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆もずくスープ☆	もずく はんぺん とうふ		えのき たまねぎ ねぎ	
30	月	ごはん		こめ		650 25.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとうずらたまごのさっぱり	ぶたにく うずらたまご	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく ふかねぎ しょうが にんにく	
		キャベツのみそいため	ツナ こめみそ	あぶら さとう	キャベツ にんじん	