

令和7年度【ふりがな】

6月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜 日	牛 乳	献立名	あか 赤 (血や肉をつくるもの)	ぐん 群	き 黄 (力や 体温となるもの)	みどり 緑 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
								I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく 質 [g]	I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく 質 [g]
2	げつ 月	○	ごはん さばの塩焼き 鶏汁 大根の甘酢和え	ぎゅうにゅう 牛乳	さば さば	とりにく 鶏肉	こめ 米 米ぬか油	599	27.9	740	34.8
3	か 火	○	食パン トマトシチュー 小松菜とウインナーのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	ベーコン ベーコン	とりにく 鶏肉	ウインナー ウインナー	599	23.5	731	28.1
4	すい 水	乳 酸 菌 飲 料	ごはん 豚肉のかりんと揚げ なめこのみそ汁 ごぼうの甘辛炒め	じょう 肉 大豆	みそ みそ	みそ みそ	ごま油 ごま	657	26.7	815	32.3
5	もく 木	○	ごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ 海藻ともやしのじゃこサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 豚肉	とりにく 鶏卵	こめ 米 米ぬか油 砂糖 ごま油	605	26.2	737	31.5
6	きん 金	○	とうもろこしごはん 鶏ソースカツ 夏野菜スープ 小松菜ときこの炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉 鶏肉	とうにゅう 豆乳	こめ 米 米ぬか油 砂糖	624	21.7	772	27.3
9	げつ 月	○	タッカルビ丼(ごはん) かにかまと大根のサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉 鶏肉	とりにく 生揚げ	こめ 米 米ぬか油 砂糖 ごま油	617	23.1	748	27.3
10	か 火	○	ごはん さわらの梅おろしだれ 油揚げのみそ汁 ほうれん草とえのきのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳	さわら さわら	とうふ 豆腐	こめ 米 米ぬか油 でん粉	588	29.0	722	36.2
11	すい 水	○	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 豚肉	みそ みそ	こめ 米 米ぬか油 砂糖 ごま油	612	26.6	748	32.0
12	もく 木	○	ごはん ほっけの竜田揚げ さつま汁 豚肉とピーマンの甘辛炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	ほっけ ほっけ	とりにく 鶏肉	こめ 米 でん粉 米ぬか油 さつまいも 砂糖	657	27.2	813	34.5
13	きん 金	○	コッペパン ハンバーグデミグラスソース レタスと卵のスープ マスタードポテト	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグ ハンバーグ	とりにく 鶏卵	ウインナー ウインナー	595	25.9	733	31.6
16	げつ 月	○	菜飯 生揚げのピリ辛だれ 春雨と肉団子のスープ 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	生揚げ 生揚げ	とりにく 肉団子	ひじき ひじき	659	24.2	771	27.1

令和7年度【ふりがな】

6月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 [g]
17	火	○	ごはん 鶏肉の照り焼きだれ 豆乳仕立ての飛鳥汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ ベーコン	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	人参 大根 にんにく きりぼしだいこん たま 切干大根 玉ねぎ	632	26.3	783	32.8
18	水	○	ミルクパン(食パン) さけフライ 麦と野菜のスープ コーンソテー	牛乳 さけ 豆乳 豚肉 ベーコン	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 大麦	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	621	27.2	771	35.2
19	木	○	ごはん カレー肉じゃが 小松菜のじゃこおろし和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 小松菜 緑豆もやし だいこん 大根	600	24.9	729	29.9
20	金	○	キムチあんかけ(ゆでうどん) 焼き餃子(3コ) 大豆 ツナ	牛乳 餃子 豚肉 大豆 ツナ	うどん 米ぬか油 砂糖 でん粉	たま 玉ねぎ 人参 キムチ こまつな りょうとう 長ねぎ とうもろこし キャベツ	608	25.8	723	31.0
23	月	○	ごはん あじの和風だれ 豚汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	たま 玉ねぎ 人参 こんにやく ごぼう だいこん なが 大根 長ねぎ いんげん	603	29.2	738	36.6
24	火	○	わかめごはん 生揚げのうま煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	わかめごはん 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 玉ねぎ だいこん いんげん ぶなしめじ りょうとう にら 緑豆もやし	658	28.3	795	34.1
25	水	○	カレモア(鶏肉のカレー)(麦ごはん) キャベツとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ごはん 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 パプリカ とうもろこし キャベツ	690	20.9	840	24.8
26	木	○	ごはん 鶏肉の香味だれ ピリ辛スープ 大根サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく なが たま 玉ねぎ 人参 にら 大根 きゅうり	598	23.8	738	29.2
27	金	○	黒砂糖パン(食パン) ホキのサルサソース コーンクリームスープ キャベツとパプリカのソテー	牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム ベーコン	黒砂糖パン でん粉 米ぬか油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト とうもろこし キャベツ パプリカ	633	25.5	782	32.1
30	月	○	ごはん さばの香味だれ たまねぎのみそ汁 こじわり(大豆と野菜の炒め煮)	牛乳 さば みそ 油揚げ 竹輪 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく なが 人参 玉ねぎ えのきたけ だいこん ほ 干しいたけ	631	28.3	778	35.7

稲城市教育部学校給食課

第一 給食 係 042-377-8904
第二 給食 係 042-331-7103