



令和7年度

6月



献

立

表



白野市立白野第五小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギーたんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	スパゲッティナポリタン		バジルサラダ ぐりとぐらの カステラ風ケーキ		ウインナー 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり コーン	スパゲッティ きび砂糖 薄力粉 上白糖 はちみつ	米ぬか油 有塩バター	605 kcal 20.8 g	給食のない日 ★3年生 6日(金) 校外学習 ★6年生 12日(木) 13日(金) 14日(土) 日光移動教室 ※今月は、7 日と14日の 土曜日にも給 食があります。 6/2～13 読書週間 読書週間に合 わせて、2日 には絵本「ぐ りとぐら」に 出てくる真ん 丸なカステラ をイメージし たケーキを作 ります。 6/5 開校記念献立 6/9は五小の 開校記念日で す。少し早い ですが、5日 はお赤飯を入 れたお祝い献 立にしました。 6/11 入梅献立 入梅とは、暦 の上で梅雨の 時期に入ること を意味しま す。旬を迎え る梅を使った 梅干しや梅 ジュースなど が多く出回る 季節です。 6/23 沖縄慰霊の日 1945年6月 23日は、沖縄 で終戦を迎え た日で、亡く なった方々を 追悼する日と して、沖縄慰 霊の日として 定められてい ます。 沖縄にちなみ、 郷土料理の 「ししじゅう しい」という 混ぜご飯、衣 を厚くふわっ とさせる沖縄 風天ぷら、人 参シリシリ、 沖縄のもずく を使ったスー プを作ります。 6/26 紫陽花のおま じない 6月の6がつく 日に、紫陽花 を半紙に包ん で逆さまに吊 るすことで魔 除けになると いうおまじな いがあります。 26日は、ゆか りの紫色を花 に、枝豆の緑 色を葉に見立 てた紫陽花ご 飯です。
3火	ごはん	揚げ豆腐 擬製豆腐	ボイル野菜の ごまじょうゆ 田舎汁		豆腐 卵 鶏肉	牛乳	人参	干ししいたけ、 ねぎ、キャベツ コーン、きゅうり にんにく、ごぼう 大根、白菜	米 きび砂糖 でんぶん じゃが芋	米ぬか油 ごま油	580 kcal 25.9 g	
4水	みそラーメン		フライドビーンズ		豚肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	人参	にんにく、しょうが ねぎ、もやし コーン、セロリー れんこん	中華めん きび砂糖 じゃが芋 でんぶん	米ぬか油 ごま油	574 kcal 26.0 g	
5木	開校記念献立 お赤飯	あかうお しおこうじや 赤魚の塩麹焼き	筑前煮 かきたま汁		あずき あかうお 鶏肉 豆腐、卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが たけのこ ごぼう 干ししいたけ、ねぎ	米、もち米 きび砂糖 こんにやく じゃが芋 でんぶん	白ごま 米ぬか油	540 kcal 28.8 g	
6金	エビピラフ	ラタトゥイユ	グリーンサラダ シナモンアーモンド		えび ベーコン	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく、なす ズッキーニ キャベツ、きゅうり りんごジュース	米 きび砂糖	有塩バター オリーブ油 米ぬか油 ごま油 アーモンド	618 kcal 21.0 g	
7土	学校公開日 カレーライス		パリパリサラダ		豚肉	ちりめんじゃこ	人参 パセリ 水菜	玉ねぎ、しょうが にんにく、セロリー マンゴーチャツネ キャベツ	米 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	有塩バター 米ぬか油	639 kcal 15.8 g	
9月	振替休業日											
10火	はつがげんまい い 発芽玄米入りご飯	こうや豆腐 にもの 高野豆腐の煮物	だいず 大豆とじゃこの かりかり揚げ 豚汁		大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 凍り豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	干ししいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 でんぶん きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	619 kcal 28.4 g	
11水	入梅 梅じゃこご飯	いかの かりんとう揚げ	ひじきサラダ 沢煮椀		いか ハム 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	さやいんげん 人参 小松菜	梅、きゅうり 干ししいたけ ごぼう、たけのこ 大根、ねぎ	米 でんぶん 上新粉 きび砂糖 春雨	米ぬか油 アーモンド 白ごま	570 kcal 25.7 g	
12木	給食試食会 ごはん	コロッケ	野菜の磯和え 豆腐とわかめの 味噌汁		豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉	米ぬか油	653 kcal 24.7 g	
13金	給食試食会 わかめご飯	ジャンボ しょうまい	ブロッコリーともやしの ごまじょうゆ エリンギのスープ		豚肉 えび ベーコン	牛乳 わかめご飯の素	人参 ブロッコリー 小松菜	干ししいたけ ねぎ、キャベツ しょうが、もやし エリンギ	米 しゅうまいの皮 きび砂糖 でんぶん	ごま油 白ごま	548 kcal 23.7 g	
14土	授業日 ハッシュドポーク		ビーンズサラダ		豚肉 いんげんまめ	牛乳	人参 トマト	にんにく、しょうが 玉ねぎ マッシュルーム セロリー、きゅうり コーン キャベツ	米 薄力粉 上白糖	米ぬか油 有塩バター	623 kcal 18.7 g	
16月	振替休業日											
17火	むぎ ご飯	ひじき入り ミートローフ	じゃがいもの きんぴら炒め きゃべつの味噌汁		鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 芽ひじき	人参	ねぎ しょうが ごぼう キャベツ えのきたけ	米 米粒麦 パン粉 こんにやく きび砂糖 じゃが芋	ごま油 米ぬか油 白ごま	658 kcal 27.9 g	
18水	きな粉揚げパン	にくだんご 肉団子スープ	だいこん 大根サラダ		きな粉 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	しょうが、長ねぎ 白菜、大根 きゅうり、コーン 玉ねぎ	コッペパン 上白糖 でんぶん、春雨 きび砂糖	米ぬか油 白ごま	574 kcal 23.5 g	
19木	食育の日献立 ごはん	さばの味噌煮	ひじきサラダ 大根の味噌汁		さば みそ ハム	牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ、きゅうり 大根	米 きび砂糖 春雨	白ごま	550 kcal 24.8 g	
20金	ごはん	ごもく たまごや 五目だし卵焼き	ごま和え 冬瓜の味噌汁		油揚げ 豚肉 豆腐 卵、みそ	牛乳 めひじき	人参 小松菜	新生姜 玉ねぎ もやし とうがん、ねぎ	米 きび砂糖	米ぬか油 ごま油 黒ごま 白ごま	550 kcal 23.2 g	
23月	沖縄慰霊の日 ししじゅうしい	ししゃもの 沖縄風天ぷら	人参シリシリ もずくと卵のスープ		豚肉 ツナ 鶏肉 えび、卵	牛乳 昆布 からふとししゃも もずく	人参 小松菜 にら	干ししいたけ しょうが 玉ねぎ、ねぎ	米 きび砂糖 薄力粉 でんぶん	米ぬか油 白ごま	699 kcal 30.3 g	
24火	しせんふう 四川風つけうどん	あお 青のり大豆ポテト			鶏肉 大豆	牛乳 あおのり	人参	しょうが ねぎ、もやし きゅうり	うどん きび砂糖 じゃが芋 でんぶん	ごま油 練りゴマ 米ぬか油	585 kcal 23.6 g	
25水	すけちやづ スープ鮭茶漬け	あつあ 厚揚げの 肉味噌のせ	ず あ のり酢和え		鮭 生揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	人参 小松菜 さやえんどう	干ししいたけ しょうが えのきたけ、もやし	米、米粒麦 上新粉 でんぶん きび砂糖	米ぬか油	618 kcal 25.5 g	
26木	紫陽花のおまじない 紫陽花ご飯	にくじゃが	呉汁		豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん	えだまめ 玉ねぎ 大根、ねぎ	米、じゃが芋 しらたき きび砂糖 こんにやく	炒め油	560 kcal 23.4 g	
27金	ミックスビビンバ		バジリコポテト わかめスープ		豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 わけぎ	にんにく、しょうが たけのこ、もやし たけのこ、コーン ねぎ、セロリー	米 もち米 じゃが芋 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	556 kcal 22.4 g	
30月	ターメリックライス	なつやさい 夏野菜の スープカレー	コーンポテト		鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト かぼちゃ	にんにく、しょうが セロリー、玉ねぎ キャベツ、コーン りんごジャム、なす	米 薄力粉 じゃが芋	米ぬか油 有塩バター	548 kcal 19.0 g	

★今月の地元農産物★
さくら卵 玉ねぎ じゃがいも 大根 きゅうり

※都合により変更する場合もあります。