



令和7年6月こんだて表



わたしがいる日は去年の6年生が考えた献立だよ！

阪南市教育委員会 阪南市学校給食会

4日（水）
上荘小学校 6年生（前年度）

ご飯
みそ汁
鮭の塩焼き
おひたし
牛乳



☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆
『全ての栄養素を1つは必ず入れた事と、たんぱく質を3つ以上入れた事です。』

20日（金）
舞小学校 6年生（前年度）

ご飯
けんちん汁
なすと人参の肉みそいため
干草あえ
牛乳



☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆
『できるだけバランスがよくなるようにしました。』

13日（金）
東鳥取小学校 6年生（前年度）

ご飯
みそ汁
ハンバーグ
れんこんのきんぴら
牛乳



☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆
『バランスよく考えました。』

25日（水）
尾崎小学校 6年生（前年度）

ご飯
オニオンスープ
タコライスの具
海藻サラダ
牛乳

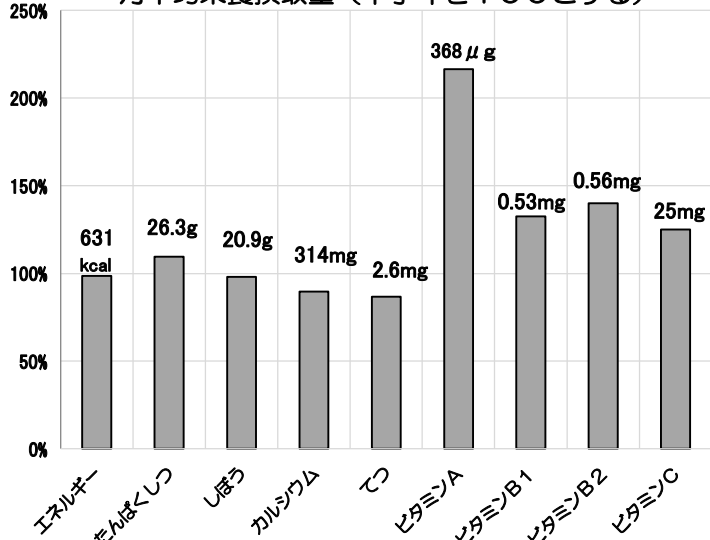


☆メニューのおすすめ点、工夫したこと☆
『タコライスは僕の家のおすすめ献立で、とっても美味しくて、僕も大好きだからです。』

6月平均摂取量



月平均栄養摂取量（中学年を100とする）



こんだて名 2日 月		
ぎゅうにゅう ごはん そばろに あまずあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	626
ご飯	80	
・そばろ煮		
合い挽き肉	30	
平天	20	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	30	
人参	10	
グリーンピース	5	
濃口しょうゆ	6	
砂糖	3	たんぱく質
菜種油	0.5	24.7
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
すりごま	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	脂質
米酢	1.1	15.7
菜種油	0.5	

こんだて名 3日 火		
ぎゅうにゅう ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ひよこまめのサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	596
パン	55	
・コンソメスープ		
ベーコン角切り	10	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
パセリ	0.1	
コンソメの素	1	
鶏ガラスープ	2	たんぱく質
塩	0.5	28.7
こしょう	0.02	
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
菜種油	1	
トマトケチャップ	2	
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
カレー粉	0.4	脂質
塩	0.1	25.4
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.3	
・ひよこ豆のサラダ		
ボンレスハム角切り	3	
ひよこ豆	5	
きゅうり	10	
黄ピーマン	3	
マヨネーズ風ドレッシング	4	

こんだて名 4日 水		
ぎゅうにゅう ごはん みそしる さけのしおやき おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	585
ご飯	80	
・みそ汁		
油あげ	5	
干しわかめ	0.5	
じゃがいも	15	
大根	10	
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	28.8
白味噌	4	
けずり節	3	
・鮭の塩焼き		
1個	1	
サク切身	50	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・おひたし		
キャベツ	25	14
ほうれん草	20	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

こんだて名 5日 木		
ぎゅうにゅう ハイジのしるパン ミネストローネ しろみさかなのフライ イタリアンサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	657
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
キャベツ	20	
人参	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	たんぱく質
鶏ガラスープ	2	30.2
コンソメの素	1	
淡口しょうゆ	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・白身魚のフライ		
1個	1	
たら切身	50	
パン粉	10	26.6
小麦粉	3	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	5	
・イタリアンサラダ		
ベーコン	5	
キャベツ	20	
きゅうり	5	
黄ピーマン	3	
イタリアンドレッシング	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

こんだて名 6日 金		
ぎゅうにゅう ごはん カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	659
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	たんぱく質
カレールー	20	26
オニオンソテー	5	
トマトケチャップ	4	
鶏ガラスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		16.2
鶏ササミチャンク	25	
ほうれん草	25	
もやし	10	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて名 9日 月		
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるまき ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	701
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	23	
冷凍豆腐	80	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	たんぱく質
でん粉	2.3	24.1
砂糖	1.5	
濃口しょうゆ	1.2	
鶏ガラスープ	1	
酒	0.5	
ドウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・春巻		
1個	1	
春巻	50	脂質
菜種油	4	22.2
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだて名 10日 火		
ぎゅうにゅう パン わかめスープ ポークチャップ ゆでアスパラガス		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	589
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	30	
もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
鶏ガラスープ	1	26.5
・ポークチャップ		
1個	1	
豚肉	50	
玉ねぎ	3	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	
砂糖	1.5	
でん粉	0.2	
濃口しょうゆ	0.5	26.1
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・ゆでアスパラガス		
アスパラガス	15	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

こんだて名 11日 水		
ぎゅうにゅう ごはん かきたまじる ぎゅうにくとだいずのもの マスカットゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	643
ご飯	80	
・かきたま汁		
鶏卵	20	
焼きかまぼこ	5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5.3	
けずり節	3	たんぱく質
・牛肉と大豆の煮物		26.2
牛肉	15	
大豆	7	
高野豆腐	5	
糸こんにやく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
けずり節	1.5	20.1
菜種油	0.5	
・マスカットゼリー		
1個	1	
マスカットゼリー	60	

こんだて名 12日 木		
ぎゅうにゅう パン ポトフ どりにくのレモンずがけ コーンサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	688
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.1	
鶏ガラスープ	1	たんぱく質
コンソメの素	0.5	28.1
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	
・鶏肉のレモン酢がけ		
鶏肉	50	
レモン果汁	2.3	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	2.5	31
酒	1.1	
でん粉	6	
菜種油	3	
・コーンサラダ		
ボンレスハム角切り	5	
コーン	10	
きゅうり	10	
人参	5	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	

こんだて名 13日 金		
ぎゅうにゅう ごはん みそしる ハンバーグ れんこんのきんぴら		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	652
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
油あげ	3	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	26.3
白味噌	4	
けずり節	4	
・ハンバーグ		
1個	1	
ハンバーグ	60	
玉ねぎ	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	1	19.1
でん粉	0.25	
菜種油	0.5	
・れんこんのきんぴら		
牛肉	5	
つきこんにやく	10	
れんこん	8	
人参	5	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	2.5	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
一味唐辛子	0.01	
菜種油	0.5	

