

令和7年6月いわさきようちえんこんだてひょう



にち	ようび	こんだて	 ちやにくの もとなる	 ねつやちから になる	 からだのちょうし をととのえる	エネルギー(E) 蛋白質(P) 脂質(C) 食塩相当量(N)
6/2	月	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さば, とりにく, とうふ, わかめ	せいはいくまい, あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, いんげん, たまねぎ	E:431kcal P:18.6g C:14.2g N:1.4g
6/3	火	こうやどうふのそぼろどん きゃべつのごまあえ もやしのすましじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ, ぶたにく, ぎゅうにゅう, わかめ	せいはいくまい, あぶら, さとう, ごま	にんじん, きゃべつ, もやし, ほうれんそう	E:407kcal P:16.0g C:12.9g N:0.9g
6/4	水	とくべつしょく(むしばよほうしゅうかい) ごはん だいずとじゃこのあまからに ちくぜんに りんごいりさらだ こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, にほし, のり	せいはいくまい, しらたき, さとう, あぶら, ふ, かたくりこ	にんじん, ごぼう, れんこん, ねぎ, きゃべつ, きゅうり, りんご, いんげん, こまつな	E:451kcal P:16.4g C:16.5g N:1.4g
6/5	木	やきそば ぱりぱりさらだ だいこんとねぎのすましじる ぎゅうにゅう	ぶたにく, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, わんたんのかわ, ごまあぶら, さとう	にんじん, きゃべつ, もやし, だいこん, ねぎ, ぶろっこりー, たまねぎ	E:367kcal P:15.6g C:14.1g N:2.4g
6/10	火	ろーるばん えびとぶろっこりーのたまごやき れんこんとにんじんのこーんきんぴら まかろにすーが ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, えび, たまご, ちーず, ベーコン	ろーるばん, あぶら, まかろに, さんつまいも, さとう, しらたき	ぶろっこりー, たまねぎ, にんじん, れんこん, いんげん, こーん	E:418kcal P:17.3g C:16.7g N:2.6g
6/11	水	ごはん とりにくとねぎのあまからやき はるさめのあますあえ えのきのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, わかめ	せいはいくまい, さとう, はるさめ, ごまあぶら	ねぎ, ほうれんそう, にんじん, こーん, えのき, みかんかん	E:426kcal P:17.2g C:14.6g N:1.4g
6/12	木	たぬきうどん ちくわのいそべあげ もやしのしおこがえ ぎゅうにゅう	とりにく, かまぼこ, ぎゅうにゅう, わかめ, しおこんぶ, あおのり	うどん, さとう, ごまあぶら, ちくわ, はくりきこ, あぶら, かたくりこ	にんじん, ねぎ, きゃべつ, もやし	E:407kcal P:14.9g C:17.1g N:2.2g
6/16	月	かれーらいす はるさめのすのもの ふる一つぼんち ぎゅうにゅう	とりにく, ぎゅうにゅう, かんてん, にゅうさんきんいりりょう	せいはいくまい, じゃがいも, あぶら, はるさめ, ごま, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, きゅうり, みかんかん, ばいんあつがるかん, ぶどうじゅーす, りんごじゅーす	E:458kcal P:13.9g C:13.9g N:1.1g
6/17	火	やきそば こんにゃくいりさらだ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく, ぎゅうにゅう, わかめ	ちゅうかめん, あぶら, しらたき, じゃがいも	にんじん, きゃべつ, もやし, だいこん, きゅうり	E:327kcal P:16.1g C:10.5g N:2.3g
6/18	水	ごはん さばのしおやき ひじきいりきりぼしだいこんのもの きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, ひじき	せいはいくまい, さらだゆ, じょうはくとう	にんじん, きりぼしだいこん, ほししいたけ, きゃべつ, こーん, いんげん	E:434kcal P:18.2g C:13.4g N:1.0g
 6/19	 木	とくべつしょく(たんじょうかい・ちばけん) たかつのとりめし ぎゅうにゅう まつどやさいとつみれのしるもの なのはなのあえもの おたんじょうびぜりー	とりにく, あぶらあげ, のり, ぎゅうにゅう, いわしつみれ, かつお, ぶし, かんてん, くりーむ	せいはいくまい, あぶら, さとう	ごぼう, だいこん, にんじん, しいたけ, きゃべつ, もやし, なのはな, ぶどうじゅーす, みかんかんづめ, ぶるーべりー	E:445kcal P:16.7g C:13.7g N:1.3g
6/23	月	こうやどうふのそぼろどん きゃべつのかかりあえ さんつまいものみそしる ぎゅうにゅう	こうやどうふ, ぶたにく, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, あぶら, さとう, さんつまいも	にんじん, きゃべつ, たまねぎ, いんげん, ねぎ	E:424kcal P:16.1g C:12.6g N:1.0g
6/24	火	ごはん とりにくとねぎのあまからやき すばさらだ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, とうふ	せいはいくまい, さとう, すばげつてい, たまごなしまよねーず	ねぎ, きゅうり, にんじん, なめこ, たまねぎ	E:467kcal P:18.5g C:17.7g N:1.3g
6/25	水	たぬきうどん にくだんごのわふうあんかけ のりあえ ぎゅうにゅう	かまぼこ, ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, のり, わかめ	うどん, はくりきこ, さとう, ばんこ, かたくりこ, あぶら, ごま, ごまあぶら	にんじん, ねぎ, きゃべつ, きゅうり, もやし	E:396kcal P:19.3g C:20.1g N:2.4g
6/26	木	ごはん だぶるちきんのとまにとこみ しらすとぶろっこりーのばたーあえ みかんぜりー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, とりにく, しらす, かんてん, だいず	せいはいくまい, まかろに, じゃがいも, あぶら, さとう, はくりきこ, ばんこ, ばたー	にんじん, たまねぎ, ぐりんぴーす, ぶろっこりー, こーん, みかんじゅーす, みかんかん	E:490kcal P:18.5g C:15.7g N:0.5g
6/30	月	しょくばん えびとぶろっこりーのたまごやき まかろにさらだ にくだんごすーが めろん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, たまご, ちーず	しょくばん, かたくりこ, はるさめ, ごまあぶら, あぶら, まかろに, たまごなしまよねーず	しょうが, ねぎ, れたす, にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, ぶろっこりー, きゅうり, めろん	E:429kcal P:17.6g C:20.1g N:2.4g

6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

給食室から *材料の都合により献立を一部変更することがあります。*にじ組献立表は給食室前に掲載しております。

*今年度は日本各地の食材や料理を給食で提供していきます。第1回目は千葉県になります。