



日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価			
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を 整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1	月	ごはん	○	いりたまご あじつみれととうふのみそしる とりそばろ	こめ でんぶん パンこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご あじ たら みそ とうふ とりにく	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな えだまめ しょうが しいたけ	684	33.7	2.8	
2	火	ごはん	○	はるまき たまごスープ *レモンゼリー くきわかめいりちゅうかサラダ	こめ はるさめ さとう こむぎこ あぶら でんぶん ごまあぶら ドレッシング みずあめ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご くきわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ にら きゅうり コーン レモン	680	19.7	2.3	
3	水	*コッペパン	○	フィッシュポーション マカロニのクリームに ラタウイユ	パン パンこ こめこ でんぶん マカロニ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう たら とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん バジル キャベツ あかピーマン きピーマン にんにく ズッキーニ トマト なす	637	27.8	2.3	
4	木	ごはん	○	あじみそあげだまフライ のっぺいじる こんにやくサラダ(ばいせんごまドレッシング)	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ ブロッコリー	660	26.5	2.2	
5	金	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース さつまじる ひじきのいりどうふ	こめ パンこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんにく にんじん だいこん ごぼう こまつな えだまめ	657	27.2	2.7	
8	月	ごはん	○	なついろコロッケ けんちんじる スタミナにらたまいため	こめ パンこ パター こむぎこ あぶら でんぶん さとう こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく たまご	かぼちゃ コーン にら えだまめ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく	651	26.6	2.4	
9	火	ごはん	○	キッシュふう とろとろキーマカレー *あじさいゼリー	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう みずあめ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく ひよこまめ こなチーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが コーン ぶどう	744	25.2	2.7	
10	水	*コッペパン (りんごジャム)	○	にくだんごトマトソース② クリームポタージュ ポテトサラダ(マヨネーズハーフ)	パン パンこ あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり りんご	660	28.0	2.5	
千葉県を味わおう献立①				いわしひらきしょうしやまじゅうづけ 鯖子産のいわしをしょうゆと鯖子山十のひしおで味付けします							
11	木	ごはん	○	ちばのめぐみまんてんじる にんじんしりしり *ばくがゼリー	こめ さとう おおむぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう ココア	ぎゅうにゅう いわし ひしお だいず とうふ とりにく みそ たまご ぶたにく かんてん	にんじん こまつな キャベツ にら マッシュルーム	638	30.1	1.9	
千葉県を味わおう献立②				かますひらきたつた 千葉県産のカマスを立田揚げにします							
12	金	ごはん	○	かとりのぐたくさんじる さつまいものサラダ (ピーナッツハニー)	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも ごま ドレッシング らっかせい みずあめ はちみつ	ぎゅうにゅう かます とりにく ツナ みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん マッシュルーム こまつな	674	30.6	2.0	
16	火	ごはん	○	てつなべぼうぎょうざ はるさめスープ あつあげピリツといため	こめ でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく あつあげ	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ にんじん はくさい こまつな	687	27.5	2.7	
17	水	*テーブル ロール	○	なすミートソースグラタン こかぶのシチュー はなやさいサラダ (フレンチドレッシング)	パン マカロニ パンこ オリーブオイル こむぎこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ なす トマト コーン にんにく かぶ かぶのは ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム	658	24.5	2.9	
18	木	ごはん	○	あつまきたまごかにかまいり たぬきじる *さくらんぼゼリー きんぴらごぼう	こめ でんぶん あぶら さといも さとう みずあめ	ぎゅうにゅう たまご だいず かに あぶらあげ ぶたにく なつとう さつまあげ	にんじん しょうが ながねぎ ごぼう さくらんぼ	655	24.9	2.5	
世界を味わおう献立「中国」				ユーリンチー②							
19	金	ごはん	○	たまごとコーンちゅうかスープ パンサンスー	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ たまご ハム	ながねぎ にんにく しょうが コーン もやし チンゲンサイ きゅうり	690	27.8	2.6	
22	月	ごはん (やさいふりかけ)	○	ししやもてつごまフライ さわにわん *ヨーグルトゼリー いりどり	こめ ごまあぶら ごま こむぎこ さといも さんおんどう	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく くきわかめ とりにく ゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ	640	26.1	2.8	
23	火	ごはん	○	さわらのたつたあげ かきたまじる *レモンカスタードタルト ピーナッツあえ	こめ でんぶん あぶら さとう らっかせい こむぎこ れんにゅう	ぎゅうにゅう さわら とりにく なたまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ こまつな レモン	684	28.5	2.2	
24	水	*こくとうしょく パン	○	かぼちゃコロッケ フレッシュトマトのミネストローネ ほうれんそうのソテー (あおのりこざかな)	パン こくとう こむぎこ じゃがいも パンこ さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あおのり かたくいわし	かぼちゃ たまねぎ にんにく にんじん セロリ キャベツ トマト バジル コーン もやし ほうれんそう	632	25.0	2.5	
25	木	ごはん	○	かいせんしゅうまい② マーボどうふ チョレギサラダ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず たら いか とうふ ぶたにく みそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ にんじん しいたけ たけのこ きゅうり	672	26.3	3.3	
26	金	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース なめこじる ぶたにくのしょうがいため	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん なめこ ながねぎ にんにく	655	33.9	3.4	
29	月	ごはん	○	しらすとあおさのあつやきたまご ぶたどんのぐ ぼんずあえ	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たまご しらす あおさ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ はくさい マッシュルーム にんじん ほうれんそう	646	31.5	2.7	
30	火	ごはん	● ヨー	シルバーレモンふうみやき とんじる ごもくに	こめ マヨネーズ パンこ レモンオイル さといも あぶら じゃがいも さとう ヨーヨーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく とうふ みそ とりにく さつまあげ	パセリ にんじん だいこん ごぼう こまつな たけのこ えだまめ	657	31.8	2.2	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。								今月の平均	664	27.7	2.5
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。								児童8～9歳の 基準値	650	21.1～ 32.5	2未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。											

★6月分の給食費の引き落としは7月31日(金)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

6月は食育月間です。また6月15日は千葉県民の日です。千葉県の豊かな食材を味わい、日々の食について考えましょう。