



日	曜日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き					エネルギー (kcal)		
			主食	副食	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					たんぱく質	むきつ無機質	ビタミン		たんさいかぶつ炭水化物	しつ脂質		
1	月	○	むぎごはん	とりにくのからあげ いそかあえ とうふとかめのみそしる	とりにく とうふ 油あげ	牛乳 しらすのり わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが もやし	米 むぎ 片栗粉	サラダ油	エ 668 た 31.0 脂 18.0 塩 2.5	
にゅうかく・しんぎゅうおいわれにन्दて			さわらのさいきょうやき ごまあえ すましじる おいわいいちごゼリー		さわら とうふ なると	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ 長ねぎ	アルファ化米 さとう	サラダ油 白ごま	エ 663 た 30.1 脂 17.6 塩 2.2	
2	火	○	おせきはん									
3	水	○	コッパパン (ジャム)	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ コーンスープ	たまご とりにく ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン 長ねぎ	コッパパン マカロニ	サラダ油	エ 670 た 23.4 脂 26.9 塩 2.8	
かみかみこन्दて むしばよほうデー			ししゃものなんばんづけ ちぐさあえ ごもくしる するめいか		油あげ とりにく するめ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	長ねぎ キャベツ もやし 大根	米 むぎ さとう	サラダ油 白ごま ごま油	エ 605 た 24.6 脂 16.3 塩 2.1	
4	木	○	むぎごはん									
5	金	○	やきぶた チャーハン	しゅうまい わかめサラダ ヨーグルトあえ	焼ぶた たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく コーン 干しいたけ 長ねぎ きゅうり	米 むぎ さとう	サラダ油 白ごま ごま油	エ 622 た 20.9 脂 17.4 塩 2.1	
8	月	○	むぎごはん	なまあげのそぼろあんかけ ポパイサラダ かぶのみそしる ひと口ぶどうゼリー	生あげ とりにく かつおぶし 油あげ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草 かぶ葉	しょうが 長ねぎ もやし かぶ	米 むぎ さとう 片栗粉	サラダ油 白ごま	エ 661 た 28.0 脂 22.3 塩 2.4	
9	火	○	はなやかごはん	さばのしおやき おかかあえ とりどせしる	さば かつおぶし とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 むぎ さとう	サラダ油 ごま油	エ 601 た 29.5 脂 17.9 塩 2.3	
10	水	○	むぎごはん	チンジャオロースー ちゅうかあえ ワントンスープ ブチトマト	牛にく かまぼこ なると たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブチトマト	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ	米 むぎ さとう 片栗粉 ワントン	サラダ油 白ごま ごま油	エ 653 た 24.5 脂 19.5 塩 2.4	
11	木	○	にくうどん (ソフトめん)	ほきのフライ じゃここんぶサラダ メロン	油あげ さつまあげ ぶたにく	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ 長ねぎ メロン	ソフト麺 さとう	サラダ油 白ごま ごま油	エ 646 た 27.9 脂 17.4 塩 1.9	
12	金	○	ごはん	手作りハンバーグ ひじきとまめのサラダ コンソメスープ	牛にく ぶたにく ハム 大豆 たまご	牛乳 ひじき	にんじん トマト	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ えだまめ	米 パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	エ 675 た 30.9 脂 21.7 塩 2.2	
15	月	○	ごはん	ちほのめくみたっぶり献立 15日の「県民の日」にちな んで、千葉のおいしい食材を たっぷりつかいました。	いわしのうめに わふうサラダ とんじる ピーナツハニー	いわし ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 さとう じゃがいも はちみつ	サラダ油 落花生 ごま	エ 675 た 26.0 脂 22.7 塩 2.7
16	火	○	ごはん	ブルコギ丼 きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	牛にく 厚あげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン	米 さとう 片栗粉	ごま油 白ごま	エ 677 た 23.2 脂 20.5 塩 1.0	
17	水	○	むぎごはん	きんめだいのしろしょうゆやき なっとうあえ じゃがいものみそしる こくとうビーンズ	油あげ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	米 むぎ じゃがいも おつゆふ	白ごま	エ 633 た 29.5 脂 16.7 塩 2.1	
18	木	○	ごはん	ビーフカレー のりマヨあえ とみさとすいか	牛にく 厚あげ	牛乳 チーズ のり	にんじん トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく すいか しょうが れんこん	米 じゃがいも 薄力粉 さとう	サラダ油 バター 白ごま	エ 689 た 20.9 脂 25.0 塩 2.0	
19	金	○	黒しょくパン (ジャム)	手作りポテトグラタン コーンサラダ わかどりのトマトスープ	ぶたにく とりにく 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	黒食パン じゃがいも さとう	サラダ油 バター オリーブ油	エ 641 た 23.2 脂 22.8 塩 2.5	
22	月	○	むぎごはん	あつやきたまご グリーンサラダ じゃがいものカレーそぼろに いりこナッツ	たまご ぶたにく	牛乳 かえりにぼし	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	米 むぎ じゃがいも	サラダ油 アーモンド 白ごま	エ 659 た 27.3 脂 19.8 塩 2.3	
23	火	○	ごはん	ぎょうざ ちゅうかサラダ マーボーとうふ メロン	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし 干しいたけ しょうが メロン にんにく	米 マロニー さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ 630 た 22.9 脂 18.1 塩 2.3	
24	水	○	ごはん	あじフライ 小松菜とコーンのソテー きりぼしだいこんのみそしる さくらんぼ	あじ ウインナー とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン 切り干し大根 長ねぎ さくらんぼ	米	サラダ油 バター	エ 641 た 21.6 脂 16.1 塩 2.7	
25	木	○	スパゲッティ ナポリタン	とりにくのハーブやき イタリアンサラダ 北海道ヨーグルト	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	スパゲッティ さとう パン粉	オリーブ油	エ 627 た 30.5 脂 23.8 塩 2.0	
26	金	○	むぎごはん	ぶたにくのごまだれやき ひじきのごもくに けんちんじる ブチトマト	ぶたロース ちくわ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな ブチトマト	しょうが 大根 にんにく りんご たけのこ ごぼう	米 むぎ さとう	サラダ油 白ごま ごま油	エ 657 た 26.1 脂 20.9 塩 2.5	
29	月	○	ごはん	ハヤシライス プレーンオムレツ ごぼうサラダ								
30	火	○	ごはん	さけのからしみそやき きりぼしだいこんのもの むらくもじる ミックスナッツ	鮭 とうふ さつまあげ 油あげ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根	米 さとう 片栗粉	サラダ油 落花生 かゝナツ アーモンド	エ 652 た 31.5 脂 20.8 塩 2.1	
給食回数 22 回					学校給食 摂取基準 (3,4年生)		熱量：640kcal たんぱく質：2.4g (18～32g) 脂質：摂取エネルギー全体の25～30% 食塩 2.5g以下		6月 平均値		エ 652 た 26.2 脂 20.3 塩 2.3	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												