

日	曜 日	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1杯分 (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
2	月	○	ごはん	さけいそへフライ きんぴらごぼろ キャベツとぶた肉のみそ汁 わらびもち	さけ さつまあげ ぶた肉 油あげ きなこ	牛乳 あおさ	にんじん チンゲンサイ	ごぼろ キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう パンこ わらびもち	サラダ油 ごま ごま油	663 23.6 17.0 2.3
3	火	○	むぎごはん	ポークカレー コーンサラダ なりたのクリームすいか	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり クリームすいか	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター	673 21.6 19.3 2.1
4	水	○	むぎごはん	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル マロニースープ ミックスナッツ	ぶた肉 なんと とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ マロニー	サラダ油 ごま ごま油 7-モド かぶナッツ ピーナッツ	681 27.8 21.3 2.2
5	木	○	しょくパン (ブルーベリージャム)	とり肉のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ コーンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう マロニー こめこ ジャム	オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング なまクリーム	691 31.6 23.4 2.5
6	金	○	ごはん	いわしうめに なっとうあえ とん汁 ソフールげんきヨーグルト	いわし なっとう ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	ごぼろ ながねぎ だいこん うめ	米 さといも	ごま サラダ油	664 28.0 18.0 2.3
9	月	○	むぎごはん	ぶたどんの具 ポパイサラダ なすのみそ汁 まんてんくろまめ	ぶた肉 かつおぶし 油あげ くら豆	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし なす だいこん えのきだけ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	620 26.4 18.0 2.3
10	火	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ のりマヨあえ さわにわん サワーゼリー	かまぼこ ぶた肉	牛乳 ししゃものり	ほうれんそう にんじん	ながねぎ キャベツ れんこん ごぼろ だいこん えのきだけ 干しいたけ	米 さとう かたくりこ ゼリー	サラダ油 ごま マヨネーズ	691 25.3 21.8 2.4
11	水	○	ごはん	あつやきたまご おかかあえ 肉じゃが さきさきチーズ	たまご かつおぶし ぶた肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油	677 28.0 22.3 2.1
12	木	○	スパゲッティ	ほきのレモンふうみやき ゆではなやさい ミートソース バナナ	ほき ぶた肉 だいす	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー にんにく たまねぎ セロリ パナナ	スパゲッティ さとう	サラダ油 ドレッシング オリーブ油 バター	655 30.1 21.2 2.1
千葉県民の日こんだて				ぶた肉のしょうがやき さやいんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁 千葉県産牛乳プリン	ぶた肉 油あげ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく もやし えのきだけ	米 さとう じゃがいも おふ プリン	ごま マヨネーズ	673 25.8 22.0 2.3
13	金	○	ごはん	しろみざかなフライ きゅうりなんばんづけ 五目汁	マヒマヒ(しいら) とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり だいこん	米 さとう パンこ さといも	サラダ油 ごま油	623 26.2 15.5 2.1
17	火	○	ごはん	手作りまつかぜやき ツナサラダ すまし汁 さくらんぼ	とり肉 ぶた肉 だいす ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん えのきだけ さくらんぼ	米 パンこ さとう	サラダ油 ごま	646 30.6 20.9 2.2
18	水	○	ごはん	あじのおろしソースがけ そくせきづけ こまつなのみそ汁 あおうめゼリー	あじ とうふ 油あげ	牛乳	こまつな	だいこん キャベツ きゅうり しょうが	米 こめこ さとう ゼリー	サラダ油 ごま	620 24.7 16.2 2.3
19	木	○	あげパン	にくだんご ビーンズサラダ キャベツとベーコンのスープ	ぶた肉 とり肉 だいす いんげん 豆 金時豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	702 23.3 28.5 2.6
20	金	○	むぎごはん	ハヤシライス じゃここんぶサラダ 富里すいか	牛肉	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ すいか	米 麦 さとう こむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター ごま ごま油	677 20.8 20.7 2.0
23	月	○	ごはん	とり肉てりやきレモンしょうゆ かぼちゃのバターに しらたま汁	とり肉 ぶた肉 なんと	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが レモン汁 しめじ ながねぎ	米 さとう かたくりこ しらたまもち	バター	664 28.7 13.2 2.4
24	火	○	ごはん	ほっけいちやぼし れんこんサラダ かきたま汁 北海道ヨーグルト	ほっけ ハム たまご なんと	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	れんこん きゅうり キャベツ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう かたくりこ	サラダ油	655 29.4 18.7 2.3
25	水	○	ナン	ドライカレー イタリアンサラダ フライドポテト	ぶた肉 だいす ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ナン さとう じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	610 23.9 26.5 2.1
26	木	○	ごはん	あつあげのそぼろあんかけ ブロッコリーのごまマヨあえ キャベツのみそ汁 メロン	あつあげ とり肉	牛乳	ブロッコリー	しょうが ながねぎ れんこん コーン キャベツ たまねぎ えのきだけ メロン	米 さとう かたくりこ おふ	サラダ油 ごま マヨネーズ	658 25.5 22.2 2.0
27	金	○	むぎごはん	やきぎょうざ マーボーなす ちゅうかあえ フチトマト	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん なら フチトマト	なす にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ ながねぎ きゅうり もやし	米 麦 さとう かたくりこ ぎょうざのかわ マロニー	サラダ油 ごま油 ごま	653 21.1 21.0 2.3
30	月	○	ごはん	さばのしおやき ほうれんそうわふうサラダ なめことわかめのみそ汁 レモンカスターダルト	さば とうふ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう	えのきだけ なめこ ながねぎ	米 さとう レモンタルト	サラダ油	709 25.4 23.6 2.2

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

自分の食生活を振り返るとともに、あらためて「食」について考えてみましょう。

お知らせ

4・5月分の給食費の口座振替日（納付日）は6月30日です。

2か月分が併せて振替となります。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）	月平均
熱量： 650kcal	662
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)	26.1
脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)	20.5
食塩相当量： 2.0g以下	2.2