

令和8年



6月

よていこんだてひょう



大栄分所（1～6年生）

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		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
					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	しじつ 脂質			
1	月	○	ごはん	キムタクごはんの具 春雨ととり肉のスープ もやしサラダ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら チンゲン菜 こまつな	キムチ ごぼう つぼ揚げ ねぎ コーン もやし	米 砂糖 春雨	ごま ごま油	637 23.4 18.4 2.8		
2	火	○	ココア揚げパン	肉だんごてりやきソース ABCスープ ひじきのマリネ レモンカスターダルト	とり肉 ぶた肉 ウインナー ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ きゅうり レモン汁	パン グラニュー糖 マカロニ 砂糖 タルト	油	635 20.3 25.0 2.5		
3	水	○ ミルク	ごはん	きすごまフライ（リース） 小松菜と油あげのみそ汁 肉じゃが	きす 油揚げ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	628 23.6 16.0 2.1		
			★歯と口の健康週間★（4日～10日）				マークはかみごたえのある料理です。よくかんで食べましょう！						
4	木	○	ごはん	ほうれん草オムレツ ハヤシルー すいか	卵 ぶた肉	牛乳 スライスミル	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ マヨネーズ グリルピー すいか	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油	645 21.6 19.3 1.5		
5	金	○	ごはん	いかスタミナやき マーボーなす くらげのあえもの ぶどうゼリー	いか ぶた肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ ねぎ きゅうり だけのこ	米 砂糖 ゼリー でん粉	ごま油	603 25.9 13.3 3.0		
			★7年生 高木さんが考えてくれた献立★ 「たくさん野菜を食べることができる献立にしました。」										
8	月	○	ごはん	キャベツメンチ（リース） かぼちゃのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ とり肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆 キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	647 26.3 21.0 2.3		
9	火	○	コアラパン	ボーク焼売 チャーメン五目あんかけ キャベツのかみかみサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	ぶた肉 いか えび とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ だいこん きゅうり コーン	パン チャーメン ゼリーでん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング	640 25.3 25.9 2.2		
10	水	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 やさいとたまごの中華風スープ チンジャオロースー 冷凍パイ	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ パイン だけのこ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	603 30.6 15.3 2.1		
11	木	○	キャロット ピラフ	タンドリーチキン トマトとたまごのスープ コールスローサラダ	とり肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ レタス キャベツ コーン	米 でん粉	油 ドレッシング	646 27.3 24.1 2.3		
12	金	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き 大栄みそ汁 さくらんぼ	ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ さくらんぼ	米 砂糖 さつまいも	ごま	627 27.3 21.2 1.9		
16	火	○	丸パン	ハムカツ（リース） スライスチーズ トマトスープ キャベツと大根のサラダ	ハム ベーコン とり肉 ツナ 大豆粉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ マヨネーズ だいこん きゅうり コーン	パン マカロニ 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	652 25.5 24.8 3.2		
17	水	○	ごはん	そぼろごはんの具 かきたま汁 キャベツのたくあんあえ カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 でん粉	油 ごま	643 28.5 17.9 2.7		
18	木	○	ごはん ふりかけ	さばのみそ煮 豚汁 こまつなのいそかあえ	さば みそ とうふ ぶた肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし ごぼう	米 砂糖		612 26.8 20.1 2.2		
19	金	○	ごはん	手作りヒレカツ（リース） けんちん汁 アロカリとカリフラワーのサラダ （マヨネーズ）	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう カリフラワー ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油 ごま油 マヨネーズ	605 27.7 18.0 1.4		
22	月	○	ごはん	ぶた肉とやさいのいためもの すまし汁 キャベツのおかかあえ りんごゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれんそう こまつな	玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま ごま油	612 23.3 17.1 1.7		
23	火	○	シュガー 揚げパン	オムレツトマトソースかけ カレーポタージュ メロン	卵 とり肉	牛乳 スライスミル	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ メロン コーン	パン グラニュー糖 砂糖 でん粉	油	616 24.2 22.9 2.7		
24	水	○	五目ごはん	いわしおろし煮 ぶた肉とにらのみそ汁 きゅうりのなんばんづけ ソフール	いわし ぶた肉 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ごぼう たけのこ しいたけ 玉ねぎ きゅうり だいこん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	656 29.0 18.0 3.0		
25	木	○	麦ごはん	クロック 夏野菜カレー とうもろこし	とり肉	牛乳 スライスミル	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん いんげん	なす 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	油	692 22.7 17.3 2.1		
26	金	○	ごはん	ぎょうざ 中華丼の具 中華あえ アセロラゼリー	あじ ぶた肉 なるといか えび とり肉 卵 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ	米 でん粉 マロニー 砂糖 ゼリー 小麦粉 はちみつ	油 ごま油 ごま	642 28.5 14.8 2.2		
			★7年生 大和田さんが考えてくれた献立★ 「給食の献立を参考にして、おいしそうな献立にしました。」										
29	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き なめこ汁 わかめサラダ（ドレッシング）	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご なめこ ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ しょうが	米 でん粉	ドレッシング	616 24.7 20.8 2.3		
30	火	ジョ フルベ リニ	ピタパン	ハンバーグデミグラスソース ペンネトマトクリームソース フルーツボンチ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 スライスミル 粉チーズ ジョア	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ もも レモン汁 パイン	ペンネ 砂糖 ゼリー でん粉 ピタパン	生クリーム オリーブオイル 油	641 24.9 16.1 1.9		

★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。

【メロン】萩野宏彰（吉岡）
【にんじん】6/22～ 伊東泰樹（多良貝）
伊藤耕佑（川上）
【キャベツ、玉ねぎ】6/2、6/11、6/17
金森史明（天神峰）
【ぶた肉】6/4、6/9、6/12
飯田裕一（大栄十余三）
1日～30日
千葉県農林畜産推進協議会さん（桜田）
から、ぶた肉をいただきました。

毎年恒例のとうもろこしが25日（木）
に登場します。大栄みらい学園の5年生が
皮むきをしてくれます。
1本1本丁寧にむいて、旬の味を
味わってくださいね。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		634
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)		25.9
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		19.4
食塩相当量： 2.0g以下		2.3

6月4日は
むし歯予防デー

