

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	
			しゅしょく	ふくしょく	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		I補* -(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	ししつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
1	月	○	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 さといも パンこ	サラダ油 ごま油	634 26.7 16.5 2.1	
2	火	○	むぎごはん	ポークカレー えだまめサラダ なりたのクリームすいか	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン えだまめ 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 ドレッシング	698 24.0 21.2 2.2	
3	水	○	むぎごはん	ぶた肉ごまだれやき ほうれんそうおひたし キャベツのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし 油あげ	牛乳	ほうれんそう	しょうが にんにく りんご もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう おふ	ごま	636 26.9 20.9 2.3	
4	木	○	ごはん	こもちししゃもフライ わふうサラダ さわにわん	ぶた肉	牛乳 ししゃも のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう だいこん たけのこ 干しいただけ ながねぎ	米 さとう パンこ	サラダ油 卵黄卵白	613 23.1 21.5 2.2	
5	金	○	コッペパン (ブルーベリージャム)	手作りなすのトマトグラタン ブロッコリーサラダ フルーツポンチ いもけんぴとごさかな	ぶた肉	牛乳 チーズ カタクチイワシ	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ なす みかん缶 パイン缶	パン さとう パンこ 卵黄 ゼリー シヤム カデコ サイダー さつまいも	オリーブ油 なまクリーム サラダ油 ドレッシング ごま	688 23.5 24.5 1.8	
8	月	○	ごはん	とり肉のマーメレードやき きんぴらごぼう こまつなのみそ汁 あおうめゼリー	とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう	米 マーメレード さとう ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	623 28.6 15.6 2.4	
9	火	○	スパゲッティ	ほきのレモンふうみやき グリーンサラダ ミートソース 北海道ヨーグルト	ほき ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	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	684 32.1 25.5 2.2	
10	水	○	むぎごはん	ぶたキムチ はるさめサラダ ワントンスープ かみかみだいず	ぶた肉 ハム なると だいず	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい ながねぎ きゅうり 干しいただけ	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ ワントン	サラダ油 ごま ごま油	684 22.7 23.9 2.3	
11	木	○	ごはん	たこすりみやき そくせきづけ じゃがいもとなまあげのそぼろに さきさきチーズ	たこ たら ぶた肉 なまあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ	米 じゃがいも さとう かたくりこ	ごま サラダ油	684 30.6 21.7 2.0	
ちば県民の日こんだて				いわしのかばやきふう のりマヨあえ とん汁 ちばにんじんゼリー	いわし ちくわ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ れんこん ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも かたくりこ ゼリー	サラダ油 ごま マヨネーズ	698 25.4 22.5 2.1	
16	火	○	むぎごはん (ふりかけ)	すぶた わかめサラダ フルーツとゼリーミックス	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ きパプリカ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶	米 麦 かたくりこ さとう ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	684 22.2 18.3 1.8	
17	水	○	ごはん	さばのカレーやき きりぼしだいこんのにつけ なめこ汁 わらびもち	さば とり肉 さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん なめこ ながねぎ	米 さとう わらびもち	サラダ油	637 25.8 15.7 2.3	
18	木	○	ごはん	とりのからあげ ユーリンソース ばいせんごまあえ ちゅうかたまごスープ	とり肉 たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが ながねぎ もやし キャベツ 干しいただけ	米 かたくりこ さとう	サラダ油 ごま ドレッシング ごま油	684 29.2 22.8 2.4	
19	金	○	むぎごはん	ハヤシライス こまつなのガーリックソテー パナナ	ぶた肉 ウィンナー	牛乳	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 もやし コーン パナナ	米 麦 さとう こむぎこ	サラダ油 なまクリーム バター オリーブ油	677 21.6 19.8 1.8	
22	月	○	ごはん	あかうおさいきょうやき マヨおひたし すまし汁 みかんクレープ	あかうお(アサギ)ハム かつおぶし とり肉 とうふ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし えのきたけ ながねぎ	米 クレープ	マヨネーズ	659 27.3 23.1 1.9	
23	火	○	あげパン	にくだんご コーンサラダ コンソメスープ さくらんぼ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ さくらんぼ	パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油	616 20.2 20.8 2.3	
24	水	○	ごはん (あじつけのり)	あじのあげに れんこんサラダ えのきのみそ汁 ミックスナッツ	あじ ハム とうふ 油あげ	牛乳 のり	こまつな	れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ	米 さとう おふ かたくりこ	サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	664 28.9 21.2 2.6	
25	木	○	むぎごはん	ブルコギ丼のぐ きゅうりともやしのナムル 富里すいか	牛肉 なまあげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく きゅうり もやし コーン すいか	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 ごま	666 24.4 20.5 1.5	
26	金	○	チキンライス	オムライス用うすやきたまご ゆではなやさい キャベツとベーコンのスー ラムネゼリー	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	673 22.8 24.1 2.5	
29	月	○	むぎごはん	やきぎょうざ ちゅうかあえ マーボーなす こくとうビーンズ	とり肉 ハム ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし なす にんにく しょうが 干しいただけ たけのこ ながねぎ	米 麦 マロニー さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま油 ごま サラダ油	671 24.4 21.2 2.3	
30	火	○	ナン	ドライカレー フライドポテト イタリアンサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぶた肉 だいず ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	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	646 26.8 26.1 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。

★この献立表の主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。

学校給食摂取基準（小学4年）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)

脂質： 19.5g(範囲14.4～21.7g)

食塩相当量： 2.0g以下

月平均

663

25.6

21.3

2.2

