

6月予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I群 - たんぱく しつ	ししつ	じゅくさん ぞうどう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g
2 (月)	O	トマトのハヤシライス	ぎゅうにゅう／豚肉 チーズ	人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	ごめ 薺 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油	665	23.1	20.7 2.54
		ピーンズサラダ	大豆	人参 キャベツ ギュウラ コーン缶 にんにく	サラダ油			
		冷凍みかん		塔東みかん				
3 (火)	O	もろこし御飯	ぎゅうにゅう／豚肉	コーン缶	ごめ ひまわり 茶葉	581	21.6	18.5 1.94
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉	人参 サヤインゲン 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにゃく キビ砂糖 サラダ油			
		こま仕立てのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 人参 ごぼう 大根	こんにゃく ごま サラダ油			
4 (水)	O	メープルアーモンド	きな粉		メープルシロップ アーモンド			
		はんご飯	ぎゅうにゅう／		ごめ ひまわり 茶葉	586	25.7	18.5 1.78
		焼鮭のおろしかけ	鮭		きび砂糖			
5 (木)	O	いんげんのごま和え	人参 田舎汁 美生相(かんきつ果物)	人参 さやいんげん キャベツ	きび砂糖 ごま	541	20.7	21.0 1.96
		炒り大豆	大豆 みそ	人参 大根 長葱	じゃが芋 ごま油 サラダ油			
				人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく ごま油 サラダ油			
6 (金)	O	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／きな粉		コッペパン きび砂糖 大豆油	593	29.5	17.3 2.09
		ホテースープ	豚肉	小松菜 人参 玉葱	じゃが芋 サラダ油			
		かぶさんのサラダ		かぶ(集) かぶ キャベツ ギュウラ	きび砂糖 サラダ油			
9 (月)	O	炒り大豆	大豆	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油	703	22.0	20.3 2.05
		チキンカレーライス	ぎゅうにゅう／鶏肉 チーズ	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	ごめ ひまわり 茶葉 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油			
		梅葉野菜の胡麻サラダ		人参 きゅうり ごぼう コーン缶	さつま芋 きび砂糖 ごま			
10 (火)	O	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
		はんご飯	ぎゅうにゅう／		ごめ ひまわり 茶葉	628	29.2	19.3 2.57
		ポークチャップ	豚肉	玉葱 にんにく ぶなしめじ	サラダ油			
11 (水)	O	ホテトはうれん草のバターソテー	牛乳	ほうれん草 玉葱 コーン缶	じゃが芋 バター	618	23.8	21.5 2.39
		せん切り野菜スープ	ベーコン	人参 キャベツ 玉葱				
		穀大豆	大豆 蒜のり					
12 (木)	O	ナシゴレン(いか)	ぎゅうにゅう／いか 鶏肉	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 コーン缶 にんにく	ごめ ひまわり 茶葉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	618	27.0	19.7 2.41
		エスニックサラダ	大豆	かぼちゃ キャベツ ギュウラ	でん粉 大豆油 サラダ油			
		頭とチキンのフォースープ(頭)	鶏肉 鶏卵	小松菜 人参 玉葱 干し椎茸	米粉 ごま油			
13 (金)	O	甘夏みかん			甘夏みかん			
		コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	636	25.2	20.4 2.27
		豚肉とお豆の煮込み	いんげん豆 大豆 鶏肉	人参 グリンピース 生姜 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油			
14 (土)	O	海そうラダ	野菜ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	ごま サラダ油	664	25.6	24.4 2.48
		すいか		すいか				
		小魚大豆	大豆 烹干し					
15 (日)	O	いわしの蒲焼き豆	ぎゅうにゅう／豆のり	生姜	ごめ ひまわり 茶葉 でん粉 きび砂糖 大豆油	620	30.0	21.2 2.68
		梅肉和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし 蒲干し	きび砂糖			
		かぶと油揚げの味噌汁	油揚げ みそ わかめ	かぶ(集) かぶ 玉葱				
16 (月)	O	冷凍おうとう	牛乳	冷凍賞味		596	26.3	16.4 2.80
		スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう／豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油			
		柏野菜のサラダ		かぶ(集) 人参 かぶ キャベツ ギュウラ	きび砂糖 サラダ油			
17 (火)	O	ブルーベリーケーキ	チーズ	ブルーベリー	ミックス粉 グラニュー糖 バター サラダ油	613	28.9	19.7 2.42
		はんご飯	ぎゅうにゅう／		ごめ ひまわり 茶葉			
		さばみそに醤油味噌	みそ	生姜 長葱 蒲干し	きび砂糖			
18 (水)	O	辛し和え		小松菜 人参 もやし	きび砂糖	613	28.9	19.7 2.42
		真にくさんみそ汁	みそ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 ごま油			
		日夏みかん		日夏みかん				
19 (木)	O	フィッシュバーガー(ホキ)	ぎゅうにゅう／ホキフライ		コッペパン 小麦粉 バン粉 大豆油	613	28.9	19.7 2.42
		大豆のスマニナサラダ	大豆	赤ピーマン キャベツ ギュウラ コーン缶 にんにく	砂糖 ごま油			
		チキンヌードルスープ	鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油			

# 6月予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

令和7年

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I摂キ+たんぱく質	I摂キ+たんぱく質	しつ	しつ
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
20 (金)	○	とうふとん 頭と味噌ワンタンスープ(頭)	ぎゅうにゅう／ 豆腐 鶏肉	チングン葉 にら 人参 生姜	米 美味 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 ごま油	650	28.6	19.6	2.36
21 (土)		あじさいゼリーポンチ		みかん苗 鶴瓶苗	砂糖 カクテルゼリー				
23 (月)	○	カレーうどん ごくごく 五目豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	小松菜 人参 生姜 生葱 大豆 油揚げ 鶏肉	うどん でん粉 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 グラニュー糖 大豆油 チュロス	572	24.7	29.3	2.70
24 (火)	○	わかめご飯 鰯の旨味焼き 磯音和え いもの汁 アーモンド小魚	ぎゅうにゅう／ わかめ みそ 鮭 のり 豆腐 みそ 煮干し	にんにく 長葱 小松菜 人参 キャベツ もやし 人参 ごぼう 長葱	米 美味 きび砂糖 ごま油 こんにゃく ごま油 アーモンド	535	27.7	13.7	2.47
25 (水)	○	コッペパン タンドリーチキン(カレー風味) ひじきとポテトのサラダ ミネストローネスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 ヨーグルト ひじき レンズ豆 ソーセージ 冷凍みかん	生姜 にんにく レモン果汁 人参 きゅうり トマト缶 人参 生姜 コーン缶	コッペパン じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 マカロニ じゃが芋 サラダ油	603	25.2	22.4	2.47
26 (木)	○	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬 ごま和え えのきとじやか牛の味噌汁	ぎゅうにゅう／ 枝豆 ししゃも	枝豆 人参 生姜 小松菜 人参 キャベツ もやし 小松菜 えのき	米 もち米 美味 でん粉 砂糖 天豆油 きび砂糖 ごま じゃが芋	570	22.5	19.8	2.44
27 (金)	○	ごはん いかと豆腐のチリソース煮 頭とトックのスープ(頭) 日暮みかん ごなかないす 小魚入り豆	ぎゅうにゅう／ 豆腐 いか 鶏肉 わかめ 鶏肉 甘夏みかん 大豆 黒干し	人参 生姜 にんにく 長葱 甘辛いねぎ 人参 生姜 甘夏みかん	米 美味 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 トック でん粉 ごま油	604	28.3	17.3	2.66
30 (月)	○	ジャージー麺 豚肉とカブの煮物(うずら卵) ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 うずら卵 ヨーグルト	人参 ビーマン 生姜 だけのこ 玉葱 にんにく うずら卵 小松菜 カブ 生姜 長葱	うどん きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油	572	28.8	20.7	2.24

\*食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\*「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

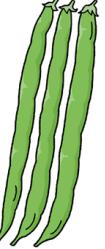
\*栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal+たんぱく質/26.8(18~32)g/μm、脂質/18.1(17.8~21.3)g/μm(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g/μm未満です。

【6月分の使用食材をご確認ください】

コッペパン：小麦粉 米粉 イースト 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 イーストフード 水  
ペーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料(ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス)  
アセロラゼリー：果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 加工でん粉 酸味料 野菜色素 クチナシ色素 カロチノイド色素 水  
デミグラスソース：食用油脂 ツマトペースト でん粉 鶏肉 ぶどう発酵調味液 たんぱく加水分解物 玉葱 生姜 砂糖  
ホーケエキス チキンエキス キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオングラウダー しいたけパウダー  
香辛料 酵母エキス 麦芽エキス  
ホットケーキMIX：小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でん粉 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤(起源原材料 大豆) 香料 着色料  
ダイスゼリー：果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう果汁 水 ゲル化剤 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸ナトリウム  
ビタミンC 着色料  
チュロス：ミックス粉(でん粉 ショートニング クラッカーパーク 卵白粉 砂糖 食物油脂 卵黄粉 香辛料 食塩) 食物油脂  
加工でん粉 トレハロース カゼインNa 乳化剤 増粘多糖類 香料 ベーキングパウダー(一部に小麦・卵・乳成分・  
大豆)を含む  
チリソース：トマト 糖類 ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 たまねぎ 酿造酢 食塩 香辛料 にんにく

## さやいんげん

さやいんげんは、熟す前のいんげん豆をさやごと食べる野菜です。日本には、中国からの帰化僧である「鳴元」が伝えたといわれ、これがいんげん豆の名前の由来となっています。  
β-カロテンや、ワニズミンの凝固や骨の健康に役立つビタミンKを含んでいます。




ひげ(絹糸)は、と  
うもろこしのめしべで  
す。花粉がひげの先に  
つくと実ができます。  
そのため、粒(実)と  
ひげの数は同じになり  
ます。

6月15日は千葉県民の日

むかし  
昔から食べられてきた  
いわしと  
いわし加工品



いわしは、まいわし、かたくちいわし、うる  
めいわしなどがあり、昔からよく食べられて  
います。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、  
ビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には丸干しや煮干し、  
めざし、しらす干しなどがあります。

## えだまめのおいしいゆで方

- ① 塩をもみ込む
  - ② 沸騰後、約3分ゆでる
  - ③ ざるにあげて冷ます
- ゆでる前に、えだまめの重量の1~2%の塩をもみ込み、うぶ毛を取ります。
- 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①のえだまめを入れて約3分ゆでます。
- ゆであがったら、ざるにあげて、うちわであおいで冷まします。

