

令和7年

## 6月予定献立表

柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	1食分 - たんぱく しつ	しつ	しつ	しょうじょう 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とになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	トマトのハヤシライス	ぎゅうにゅう / 豚肉 パーコン	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	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	665	23.1	20.7	2.54
		ビーンズサラダ	大豆	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱 にんにく	サラダ油				
		冷凍みかん							
3 (水)	○	もちろし御飯	ぎゅうにゅう / 豚肉	コーン缶	米 麦	581	21.6	18.5	1.94
		じゃが芋のそぼろ煮	豆腐 油揚げ みそ	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 てん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁		小松菜 人参 ごぼう 大根	こんにゃく ごま サラダ油				
		メーブルアーモンド	きな粉		メーブルシロップ アーモンド				
4 (木)	○	ご飯	ぎゅうにゅう / 豚肉		米 麦	586	25.7	18.5	1.78
		焼鯖のおろしかけ	鯖	しょうが 人参 生姜 大根	きび砂糖				
		いんげんのごま和え		人参 さやいんげん キャベツ	きび砂糖 ごま				
		田舎汁	豆腐 みそ	人参 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく ごま油 サラダ油				
		美生柑(かんきつ果物)		美生柑					
5 (木)	○	きなご揚げパン	ぎゅうにゅう / きな粉		コッパン きび砂糖 小麦粉	541	20.7	21.0	1.96
		ポテトスープ	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(葉) かぶ キャベツ きゅうり	きび砂糖 サラダ油				
		炒り大豆	大豆	玉葱 コーン缶 にんにく					
6 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう / 鯖		米 麦	593	29.5	17.3	2.09
		鯖のピリ辛焼き	みそ 鯖	生姜 にんにく 長葱	きび砂糖 ごま油				
		切り干し大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	人参 さやいんげん 切り干し大根	きび砂糖 サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく サラダ油				
9 (月)	○	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	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	703	22.0	20.3	2.05
		根菜野菜の胡麻サラダ		人参 きゅうり ごぼう コーン缶	さつま芋 きび砂糖 ごま				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
10 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう / 豚肉		米 麦	628	29.2	19.3	2.57
		ボークチャップ	玉葱	玉葱 にんにく ぶなしめじ	サラダ油				
		ポテトとほ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				
		せん切り野菜スープ	ベーコン	人参 キャベツ 玉葱					
		大豆	大豆 青のり						
11 (水)	○	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	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油	618	23.8	21.5	2.39
		エスニックサラダ	大豆	かぼちゃ キャベツ きゅうり	てん粉 大豆油 サラダ油				
		鶏とチキンのフォースープ(鶏)	鶏肉 卵	小松菜 人参 玉葱 干し椎茸	米粉 ごま油				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
12 (木)	○	コッパン	ぎゅうにゅう / 豚肉		コッパン	618	27.0	19.7	2.41
		豚肉とお豆の煮込み	いんげん豆 大豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		海そうサラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	ごま サラダ油				
		すいか		すいか					
		小魚大豆	大豆 黒干し						
13 (金)	○	いわしの蒲焼き	ぎゅうにゅう / いわし		米 麦 てん粉 きび砂糖 大豆油	636	25.2	20.4	2.27
		梅肉和え	のり	小松菜 人参 キャベツ もやし 梅干し	きび砂糖				
		かぶと油揚げの味噌汁	油揚げ みそ わかめ	かぶ(葉) かぶ 玉葱					
		冷凍おうとう		冷凍とうもろこし					
16 (月)	○	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	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油	664	25.6	24.4	2.48
		柏野菜のサラダ		にんにく マッシュルーム	きび砂糖 サラダ油				
		ブルーベリーケーキ	チーズ	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 にんにく	ミックス粉 グラニュー糖 バター サラダ油				
17 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう / 鯖		米 麦	596	26.3	16.4	2.80
		鯖の味噌煮	みそ 鯖	しょうが 人参 生姜 長葱 梅干し	きび砂糖				
		辛し和え		小松菜 人参 もやし	きび砂糖				
		具だくさんみそ汁	みそ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 ごま油				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
18 (水)	○	フィッシュバーガー(ホキ)	ぎゅうにゅう / ホキフライ		コッパン 小麦粉 パン粉 大豆油	620	30.0	21.2	2.68
		大豆のスタミナサラダ	大豆	赤ピーマン キャベツ きゅうり 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				
19 (木)	○	ご飯	ぎゅうにゅう / 鯖		米 麦	613	28.9	19.7	2.42
		鯖のみそだれかけ	みそ 鯖	しょうが 人参 生姜	てん粉 きび砂糖 サラダ油				
		ひじきと大豆の炒り煮	大豆 油揚げ ひじき	人参 グリンピース 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		豆腐とえのきのすまし汁	豆腐 わかめ	長葱 えのき茸					
		美生柑		美生柑					

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I補給 - Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょうじゅん しょうじゅん りょう g
			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とになる				
20 (金)	○	チゲ豆腐丼 <small>たまご 卵と味噌ワンタンスープ(卵)</small> あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう／ 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 卵	チンゲン菜 人参 玉葱 にんにく キムチ ぶなしめじ 小松菜 人参 生姜 玉葱	米 麦 大豆 小麦 砂糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖 カクテルゼリー	650	28.6	19.6	2.36
23 (月)	○	カレーうどん <small>ごま 五目豆</small> チュロス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 大豆 油揚げ 昆布 鶏肉	小松菜 人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱 人参 だけのこと	うどん でん粉 きび砂糖 サラダ油 ごんにゃく 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 <small>わかめ 鮭の香味焼き</small> 磯香和え いものご汁 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 麦 きび砂糖 ごま油 アーモンド	535	27.7	13.7	2.47
25 (水)	○	コッパバン ダンロリーチキン (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／ ヨーグルト ひじき レンズ豆 ソーセージ	しょうが にんにく レモン果汁 人参 きゅうり トマト 人参 玉葱 コーン 豆	コッパバン 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 えのきとじゃが芋の味噌汁	ぎゅうにゅう／ ししゃも 油揚げ みそ	枝豆 人参 生姜 玉葱 小松菜 人参 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 えのき茸	米 もち米 麦 でん粉 砂糖 大豆油 きび砂糖 ごま じゃが芋	570	22.5	19.8	2.44
27 (金)	○	いかと豆腐のチリソース煮 <small>たまご 卵とトックのスープ(卵)</small> 甘夏みかん 小魚大豆	ぎゅうにゅう／ 豆腐 いか 鶏肉 わかめ 卵 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸 人参 玉葱 甘夏みかん	米 麦 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)	○	ジャージャー麺 <small>おたけ 豚肉とカブの煮物(うずら卵)</small> ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉 豚肉 うずら卵 ヨーグルト	人参 ビーマン しょうが だけのこと 玉葱 人参 生姜 干し椎茸 小松菜 かぶ 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
平均栄養量						608	25.9	20.1	2.37

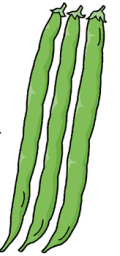
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。  
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

【6月分の使用食材をご確認ください】

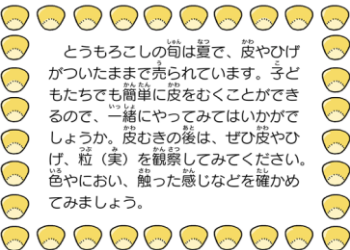
コッパバン：小麦粉 米粉 イースト 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 イーストフード 水  
ベーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料 (ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス)  
アセロラゼリー：果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 加工でんぷん 酸味料 野菜色素 クチナシ色素 カロチノイド色素 水  
デミグラスソース：食用油脂 トマトペースト でん粉 鶏肉 ぶどう発酵調味液 たんぱく加水分解物 玉葱 生姜 砂糖  
ホークエキス チキンエキス キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオンパウダー しいたけパウダー  
香辛料 酵母エキス 麦芽エキス  
ホットケーキMIX：小麦粉 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 グル化剤 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 クラッカー粉 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 醸造酢 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「隠元」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、血液の凝固や骨の健康に役立つビタミンKを含んでいます。



やってみよう  
とうもろこしの皮むき



とうもろこしの粒とひげの関係

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

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、カルシウムの吸収を助けるビタミン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



身の回りの衛生に気をつけよう!

