



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
			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
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	611	29.5	18.5	2.46
		ほっけー夜干し	ほっけ							
		肉じゃが	青大豆 豚肉	人参 玉葱		じゃが芋 ごんにやく きび砂糖 サラダ油				
		たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 玉葱						
2 (木)	○	給食ロールパン	ぎゅうにゅう／			テーブルロールパン	632	24.9	21.7	3.12
		ポテトミートグラタン	いんげん豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく		米粉 じゃが芋 バター サラダ油				
		わかめサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁		きび砂糖 ごま サラダ油				
		レンズ豆と野菜のスープ (うずら卵)	レンズ豆 うずら卵	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ 玉葱 にんにく		サラダ油				
3 (金)	○	えだまめごはん	ぎゅうにゅう／	枝豆		米 もち米 麦	643	24.4	18.0	2.02
		手作りツナ春巻き	ツナ	人参 キャベツ 生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸		小麦粉 春巻きの皮 てん粉 春雨 きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油				
		粉ふきいも	青のり			じゃが芋				
		うずら卵の中華スープ	豆腐 豚肉 うずら卵	小松菜 生姜 玉葱 えのき茸		ごま油 サラダ油				
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	612	26.8	17.9	2.41
		鯖の生姜煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し		きび砂糖				
		機香和え	のり	人参 ほうれん草 キャベツ もやし						
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 人参 ごぼう		じゃが芋 ごま				
7 (火)	○	タコスライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ひよこ豆 レンズまめ チーズ	ピーマン 生姜 玉葱 にんにく		米 麦 ワンタンの皮 大豆油 サラダ油	659	27.0	19.8	2.66
		ひじきのサラダ	ひじき	赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶		きび砂糖 ごま サラダ油				
		豆乳スープ	豆乳 みそ 鶏肉	小松菜 人参 玉葱 ぶなしめじ		じゃが芋 サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し			アーモンド				
8 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	598	30.9	16.0	2.29
		鮭のレモンしょうゆかけ	鮭	レモン果汁		てん粉 きび砂糖				
		切り干し大根とじゃがいも の旨煮	高野豆腐 豚肉	さやいんげん 人参 切干し大根		じゃが芋 ごんにやく 砂糖 サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	小松菜 長葱						
9 (木)	○	パンブキンパン	ぎゅうにゅう／			パンブキンパン	640	23.0	25.1	2.46
		かぶと青大豆の クリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 コーン缶		小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
		フレンチサラダ		人参 キャベツ きゅうり レモン果汁 パセリ		サラダ油				
		冷凍りんご		冷凍りんご						
10 (金)	○	大豆ごはん	ぎゅうにゅう／ 大豆			米 もち米 麦	610	32.5	17.1	2.51
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜		きび砂糖				
		ひじき旨煮	ひじき 豚肉	さやいんげん 人参 たけのこ		ごんにやく きび砂糖 ごま サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱		じゃが芋 サラダ油				
13 (月)	○	地場産野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 チーズ	さやいんげん トマト 人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱 マッシュルーム		米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	668	23.1	18.9	1.87
		柏野菜のサラダ		かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶		きび砂糖 オリーブ油 サラダ油				
		フルーツ杏仁		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁		砂糖 杏仁豆腐				
		小魚	煮干し							
14 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	657	26.6	22.4	2.04
		鱈の蒲焼き	鱈	生姜		てん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		ひじきのいり煮	青大豆 油揚げ ひじき	人参 たけのこ 干し椎茸		しらたき 砂糖 サラダ油				
		かぶのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ 長葱 えのき茸						
16 (木)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸		米 麦 てん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	622	24.3	20.0	2.59
		パンサンスウ		人参 キャベツ きゅうり 長葱 レモン果汁		春雨 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	鶏肉	チンゲン菜 玉葱 きくらげ		ワンタンの皮 てん粉 ごま油 サラダ油				
		アーモンド				アーモンド				

【ほっけ】  
魚へんに花と書きます。海に群れる姿が美しいことから「花」と書きます。

【ミートグラタン】  
じゃがいもとミートソースを合わせてチーズをかけて焼きます。

【えだまめ】  
千葉県は全国でも第一位の収穫量があります！枝豆が熟したものが大豆です。

【しょうが煮】  
根しょうがをたくさん入れて鯖を煮ます。煮込んだしょうがやねぎも味がしみ込んでおいしいのでぜひ食べてほしい。

【タコス】メキシコ料理です。給食にアレンジしひき肉をスパイスと炒めたものを、ごはんのにせていただきます。

【レモン】  
国内の生産は広島県が第一位。主成分はクエン酸。疲労回復、免疫力向上などの効果があります。

【かぶ】柏は小かぶが有名です。春かぶと秋かぶがあります。約80の品種があるといわれ

【大豆ごはん】  
いり大豆を入れてごはんを炊きます。豆のおいしさを感じるごはんです。

【千葉県マッシュルーム】  
一年中流通しています。低カロリーで栄養がぎっしりつまっています。

【千葉県のいわし】  
梅雨入り頃のいわしは、特に脂ののっておいしいです！

かみかみ献立

千葉のめぐみ献立



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I初キ-	たんぱく しつ	しつ g	えん ぶん 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のになる				
17 (金)	○	スパゲティミートソース コーンサラダ ゴマたっぷりスコーン	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 バター サラダ油 サラダ油	686	24.7	26.1	2.08
20 (月)	○	ごはん 手作りふりかけ ししゃもの磯辺揚げ ごまみそ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう/ ひじき のり かつお節 青のり ししゃも みそ 豆腐	キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく 小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	小麦粉 でん粉 大豆油 砂糖 ごま じゃが芋 こんにやく サラダ油	601	25.3	17.4	2.18
21 (火)	○	豆腐の中華丼(うすら卵) すき昆布と春雨のサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ みそ いか 豚肉 うすら卵 昆布 ヨーグルト	チンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 干し椎茸 小松菜 人参 キャベツ レモン果汁	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 春雨 きび砂糖 きび砂糖 ごま サラダ油	627	26.4	18.8	2.20
22 (水)	○	ピザドック マカロニスープ いんげん豆のサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ ツナ チーズ ベーコン いんげん豆	ピーマン 玉葱 マッシュルーム 人参 セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ ぶどう果汁	コッペパン サラダ油 マカロニ じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 砂糖	614	22.9	18.4	2.74
23 (木)	○	野沢菜炒飯 高野豆腐と白身魚の揚げ煮 中華たまごスープ(卵) 黒糖大豆	ぎゅうにゅう/ 高野豆腐 メルルーサ 卵 大豆	野沢菜 コーン缶 さやいんげん 人参 生姜 小松菜 人参 長葱 きくらげ	米 麦 ごま サラダ油 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 大豆油 でん粉 黒砂糖	594	25.4	18.4	2.30
24 (金)	○	ごはん 秋刀魚のオレンジ煮 切干大根のごま和え どさんこ汁	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚 みそ 豆腐 みそ 豚肉	生姜 長葱 オレンジピューレ 小松菜 人参 切干し大根 さやいんげん 人参 コーン缶 長葱	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま じゃが芋 バター	685	26.2	25.6	2.68
28 (火)	○	冷やしきつねうどん 鶏肉とつずらの卵の煮込み チーズ入り蒸しパン	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉 つずら卵 牛乳 チーズ	小松菜 人参 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 人参 ごぼう 生姜 大根	うどん 砂糖 でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油 蒸しパンミックス 砂糖	692	28.9	28.9	2.58
29 (水)	○	プルコギのつけご飯 フォーのスープ 冷凍みかん 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 鶏肉 大豆 煮干し	人参 ピーマン 玉葱 にんにく 長葱 小松菜 人参 生姜 たけのこ 干し椎茸 冷凍みかん	米 麦 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 フォー サラダ油	625	24.3	16.0	1.74
30 (木)	○	コッペパン 鶏肉の風味焼き パインサラダ ミネストローネスープ いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 レンズ豆 ベーコン 大豆	玉葱 にんにく パセリ キャベツ きゅうり レモン果汁 パイン缶 トマト缶 人参 セロリー 玉葱 にんにく	コッペパン パン粉 生クリーム バター サラダ油 麦 マカロニ じゃが芋 サラダ油	633	30.9	20.4	2.23

【手作りふりかけ】  
塩分ひかえめの手作りふり  
かけは、かみかみ食材を  
使います。

【ピザドック】初登場  
コッペパンに具材をはさみ  
チーズをのせてオーブンで  
焼きます。

【揚げ煮】  
高野豆腐は戻して、でんぷん  
をまぶして揚げます。もちも  
ち食感です。

骨までやわらかく煮込  
んださんまです。よくか  
んで食べよう！

【プルコギ】  
韓国語で「プル」は火を、  
「コギ」は肉を意味します。

【風味焼き】  
生クリームとにんにくで下味  
をつけて、パン粉をまぶして  
焼きます。

平均栄養量	635	26.4	20.3	2.36
-------	-----	------	------	------

※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初キ-の20~30%)、塩分/2g未満です。

**【確認ください】**

2日(木)	給食ロールパン	小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳
9日(木)	パンブキンパン	小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 かぼちゃペースト
13日(月)	杏仁豆腐	乳製品 水あめ 加糖練乳 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 杏仁パウダー
22日(水)・30日(木)	コッペパン	小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳
28日(火)	蒸しパンミックス粉	小麦粉 砂糖 膨張剤 でんぷん ぶどう糖 グリシン 植物油 食塩 増粘多糖類



**食育で育てたい「食べる力」**

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

千葉の恵みて  
まんてん笑顔

~6月の給食目標~  
清潔・衛生に気をつけ  
て食べよう！

給食準備前にはきちんと手  
洗いをしましょう。

