



6月予定献立表



柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 年 生	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ 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	g
2 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	589	27.1	16.5	2.37
		ほっけの塩焼き	ほっけ						
		からあげ		小松菜 人参 もやし	きび砂糖				
		辛い和え		人参 ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 サラダ油				
		具だくさんみそ汁	みそ 油揚げ 鶏肉						
		冷凍みかん		冷凍みかん					
3 (火)	○	きな粉	大豆 きな粉		砂糖	660	25.0	20.9	1.99
		ポークカレーライス【ごはん】	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		【ルー】	レンズ豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 サラダ油				
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		みしょうかん		美生柑					
		美生柑							
4 (水)	○	だいずごさかな	大豆 煮干し			592	30.6	20.9	2.71
		大豆小魚							
		はいが	ぎゅうにゅう／		胚芽パン(乳使用)				
		胚芽パン	メルルーサ	パセリ	パン粉 サラダ油				
		メルルーサのパン粉焼き		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油				
		コーンサラダ		トマト缶 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	マカロニ きび砂糖 オリーブ油				
5 (木)	○	ABCスープ	レンズ豆 いんげん豆			613	22.4	22.2	2.70
		メロン	ベーコン	メロン					
		スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油				
		せんきやさい	ベーコン	人参 キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋				
		干切り野菜のスープ							
		てつく	牛乳		小麦粉 砂糖 バター				
6 (金)	○	手作りチョコチップスコーン			チョコレート	609	27.1	15.9	2.20
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		ごはん		長葱	米粉 でん粉 きび砂糖 大豆油				
		鰯のねぎだれがけ	鰯						
		きりぼしだいこんうまに	油揚げ 鶏肉	人参 さやいんげん 切干し大根 干し椎茸	きび砂糖 サラダ油				
		切干大根の旨煮		キャベツ 玉葱 長葱 えのきたけ					
9 (月)	○	豆腐のみそ汁	みそ 豆腐 わかめ			594	29.7	17.5	1.94
		れいどう		冷凍みかん					
		冷凍みかん							
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		ごはん		生姜 にんにく	米粉 でん粉 大豆油				
		とりにく からあげ	鶏肉	人参 キャベツ もやし	きび砂糖				
10 (火)	○	いそか	のり			591	28.0	16.0	2.31
		磯香あえ		小松菜 玉葱	じゃが芋				
		じゃがいもと豆腐のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐 わかめ						
		だいずごさかな	大豆 煮干し						
		大豆小魚							
		なめし	ぎゅうにゅう／	菜めしの素	米 麦 ごま				
11 (水)	○	京飯				619	27.3	19.7	2.45
		さけ こうみ	鮭	にんにく	ごま油				
		鮭の香味焼き		人参 きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 ごま ごま油				
		はるさめ			サラダ油				
		春雨サラダ	豆腐 卵	人参 パセリ たけのこ 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	でん粉				
		たまごい			ゼリー(ぶどう果汁)				
12 (木)	○	卵入りコーンスープ				638	28.8	20.2	2.62
		ひとくちぶどうゼリー							
		コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン(乳使用)				
		チリコンカン	大豆 レンズ豆 豆乳 豚肉	トマト缶 人参 人参 グリンピース 玉葱 玉葱 にんにく マッシュルーム	米粉 じゃが芋 サラダ油				
		ドレッシングサラダ		人参 きゅうり レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		メロン		メロン					
13 (金)	○	ごさかな	煮干し			601	23.6	20.5	2.10
		小魚							
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		ごはん		生姜 長葱	きび砂糖				
		さば に	みそ 鯖	小松菜 人参 キャベツ もやし レモン果汁	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		鰯のみそ煮							
13 (金)	○	もやしのボン酢和え	豆腐 卵	人参 ほうれん草 玉葱 長葱	でん粉	601	23.6	20.5	2.10
		かきたま汁		冷凍みかん					
		れいどう							
		冷凍みかん							
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		いわし かばや	鰯	生姜	米粉 でん粉 きび砂糖 ごま				
13 (金)	○	鰯の蒲焼き		かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶	大豆油	601	23.6	20.5	2.10
		かぶのころころ和え			サラダ油				
		豆腐のみそ汁	みそ 豆腐 わかめ	小松菜 玉葱					
		わかめと豆腐のみそ汁		美生柑					
		みしょうかん							
		美生柑(柑橘果物)							
13 (金)	○	だいず	大豆			601	23.6	20.5	2.10
		いり大豆							

1年生保護者給食試食会

県民の日献立
千葉県や柏市で取れた食
材をたくさん使用します



6月予定献立表



柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 初 肝 - Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しよくえん そうとう りよう g
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
16 (月)	○	ぶた ^{どん} はん ^{はん} 豚キムチ丼【ご飯】	ぎゅうにゅう／		米 麦	603	26.1	19.6	2.28
		【具】	みそ 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく キムチ もやし えのきたけ	でん粉 きび砂糖 ごま ごま油				
		たまごい うずら卵入りわかめスープ	わかめ うずら卵	小松菜 人参 長葱 もやし	サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		いそごきかなだいず 磯小魚大豆	大豆 青のり 煮干し		サラダ油				
17 (火)	○	めん ^{めん} タンメン【麺】	ぎゅうにゅう／		中華麺	596	22.4	18.9	2.40
		【スープ】	豚肉	にら 人参 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	ごま サラダ油				
		じゃが芋のみそドレサラダ	みそ	人参 きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		チーズ蒸しパン	豆乳 牛乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 バター				
18 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン(乳使用)	590	25.3	22.0	2.52
		ポークビーンズ	大豆 ベーコン 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 生クリーム				
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	サラダ油				
		れいどう 冷凍パイ		冷凍パイ	きび砂糖 サラダ油				
19 (木)	○	まいぼーどうはん ^{はん} 麻婆豆腐【ご飯】	ぎゅうにゅう／		米 麦	637	25.3	16.0	2.50
		【具】	大豆 みそ 豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油				
		はるさめ 春雨スープ	ハム	チンゲン菜 人参 玉葱 干し椎茸	春雨				
		あじさいボンチ		夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖 カクテルゼリー(りんご果汁、もも果汁)				
20 (金)	○	はん ^{はん} ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	623	30.2	18.4	2.18
		てつく 手作りふりかけ	のり かつお節 小魚ちりめん		きび砂糖 ごま				
		あじ ^{からあ} 鰯の唐揚げ	鰯	生姜 にんにく	米粉 でん粉 大豆油				
		にく 肉じゃが	青大豆 豚肉	人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにやく きび砂糖				
23 (月)	○	しる ^{しる} なすのみそ汁	油揚げ みそ 豆腐	玉葱 なす 長葱	サラダ油	595	22.2	17.9	2.08
		はん ^{はん} ハヤシライス【ご飯】	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		【ルウ】	豆乳 豚肉 ベーコン	トマト缶 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	米粉 小麦粉 じゃが芋				
		だいず 大豆サラダ	大豆	人参 キャベツ きゅうり	きび砂糖 サラダ油				
24 (火)	○	かわちばんかん ^{かん} 河内晩柑 (河内晩柑)		河内晩柑	きび砂糖 ごま油 サラダ油	593	25.7	13.5	2.26
		こさかな 小魚	煮干し						
		はん ^{はん} ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		しおこうじや ^{しおこうじや} メルルーサのカレー塩麹焼き	メルルーサ	にんにく	オリーブ油				
25 (水)	○	いも ^{いも} きんひらに ^{きんひらに} じゃが芋の金平煮		人参 さやいんげん ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	603	28.2	23.7	2.74
		とんじる ^{とんじる} 豚汁	みそ 豆腐 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	ごま サラダ油				
					じゃが芋 こんにやく サラダ油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー(りんご果汁)				
26 (木)	○	はいが ^{はいが} 胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン(乳使用)	593	24.7	20.6	2.23
		とり ^{とり} 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	生姜 にんにく オレンジマーマレード	じゃが芋 こんにやく きび砂糖				
		やさい ^{やさい} 野菜サラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉葱	ごま サラダ油				
		たまごい うずら卵入りじゃがいもスープ	うずら卵	小松菜 人参 キャベツ えのきたけ	じゃが芋 サラダ油				
27 (金)	○	れいどう 冷凍みかん		冷凍みかん		627	26.0	17.1	2.62
		うめ ^{うめ} はん ^{はん} 梅ご飯	ぎゅうにゅう／	梅干し	米 麦 ごま				
		からあ ^{からあ} ししゃものりの唐揚げ	青のり ししやも		米粉 でん粉 大豆油				
		ちくせんに ^{ちくせんに} 筑前煮	鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ	里芋 こんにやく きび砂糖				
28 (月)	○	しる ^{しる} キャベツのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	キャベツ 玉葱 長葱 えのきたけ	サラダ油	600	22.8	18.3	2.66
		だいず ^{だいず} いり大豆	大豆		じゃが芋 サラダ油				
		めん ^{めん} ジャージャーめん【麺】	ぎゅうにゅう／		中華麺				
		【具】	大豆 みそ 豚肉	人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油				
29 (火)	○	ワンタンスープ	みそ 鶏肉	小松菜 人参 生姜 長葱 もやし	ワンタンの皮	627	26.0	17.1	2.62
		しらたま ^{しらたま} フルーツ白玉		夏みかん缶 りんご缶 レモン果汁 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖				
		こまめ ^{こまめ} きな粉豆	大豆 きな粉		砂糖				
		チャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	にら 生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
30 (月)	○	キムチ炒飯	豚肉	人参 生姜 たけのこ もやし 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 春雨	600	22.8	18.3	2.66
		てつく ^{てつく} はるま ^{はるま} 手作り春巻き			きび砂糖 ごま油 大豆油 サラダ油				
		ごもく ^{ごもく} 五目スープ	豆腐 ハム	チンゲン菜 人参 玉葱					
		だいず ^{だいず} いり大豆	大豆						

※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/650(和カロ)、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム（摂取I初肝-の20～30%）、食塩相当量/2グラム未満です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

平均栄養量	608	26.1	18.9	2.37
-------	-----	------	------	------