

令和7年06月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エネルギー	たんぱく し つ	し し つ	しょうえん そうとう りょう
			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	Kcal	g	g	g
2 (月)									
3 (火)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	604	25.4	17.3	2.1
		ビーフンスープ		チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 えのき茸	ビーフン ごま油				
		甘夏みかん		甘夏みかん					
		小魚大豆	大豆 煮干し						
4 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン	591	26.0	22.6	2.1
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ 玉葱 にんにく	じゃが芋 砂糖 生クリーム サラダ油				
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし	サラダ油				
		炒りアーモンド			アーモンド				
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	596	32.9	15.5	1.9
		あじの山賊焼き	あじ	生姜 にんにく	米粉				
		のりあえ	のり	小松菜 人参 もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 ごんにやく サラダ油				
		ひたし豆	青大豆						
6 (金)	○	からうどん	ぎゅうにゅう／鶏肉	小松菜 人参 玉葱 干し椎茸	うどん 砂糖 きつね餅	595	21.8	14.8	2.0
		カレーきんぴら	豚肉	人参 ごぼう 枝豆	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 サラダ油				
		黒糖蒸しパン	豆乳		小麦粉 黒砂糖 ごま				
9 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／わかめ		米 麦 ごま	614	24.3	19.0	2.6
		肉じゃが	豚肉	人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 ごんにやく 砂糖 サラダ油				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	玉葱 長葱	でん粉				
		炒りアーモンド			アーモンド				
		冷凍パイ		冷凍パイ					
10 (火)	○	ハニートースト	ぎゅうにゅう		食パン はちみつ バター	592	24.6	22.0	2.7
		ミネストローネ	レンズ豆 豚肉 ベーコン	トマト缶 トマトジュース 人参 キャベツ 玉葱 にんにく	マカロニ じゃが芋 砂糖 オリーブ油				
		ドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
11 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	572	28.8	15.1	2.3
		シイラのヤンニョム焼き	みそ しいら	生姜 にんにく 長葱	砂糖 ごま油				
		ハンサンスウ		人参 キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		豆腐の中華風みそスープ	豆腐 みそ 鶏肉	チンゲン菜 人参 生姜 長葱 えのき茸	でん粉 ごま油				
		養生柑		養生柑					
12 (木)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／みそ 豚肉 チーズ	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	635	20.5	19.7	1.6
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	ごま ごま油 サラダ油				
		アップルゼリー	寒天	りんごジュース	砂糖				
13 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	691	27.0	23.1	1.9
		いわしの蒲焼き	いわし	生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油				
		ごまあえ		小松菜 人参 もやし	砂糖 ごま				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	玉葱 長葱	じゃが芋				
		小玉すいか		小玉すいか					
16 (月)	○	スパゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう／大豆 みそ 豚肉	トマト缶 生姜 玉葱 干し椎茸	米粉 スパゲティ 砂糖 サラダ油	599	28.2	23.1	2.6
		ゆで野菜のごまサラダ		人参 きゅうり コーン缶 もやし	砂糖 ごま ごま油				
		イタリアンスープ (輸入)	ベーコン 卵 チーズ	小松菜 人参 玉葱	パン粉 じゃが芋 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						

千葉県民の日メニュー

千葉県の特産物（いわし、長ねぎ、小松菜）を使用します。

令和7年06月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I n e r g y	たんぱく し つ	し し つ	しょくえん そ う と う り ょ う
			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				
17 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	622	24.6	20.0	1.8
		ししゃもの香味ソースがけ	ししゃも	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく りんご レモン果汁	小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油				
		じゃが芋の金平煮		人参 グリンピース ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま油 サラダ油				
		真汁	大豆 豆腐 みそ	人参 キャベツ 長葱 えのき茸					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
18 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう		コッペパン	638	24.3	25.4	2.6
		ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 バセリ 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油				
		オレンジドレッシングのサラダ		キャベツ きゅうり 玉葱 もやし オレンジビュレ レモン果汁	サラダ油				
		千切り野菜のスープ		小松菜 人参 キャベツ セロリー 玉葱					
19 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	604	27.7	17.1	2.1
		さばのみそ煮	みそ さば	生姜 長葱	砂糖				
		ゆで野菜のえのきびたし		小松菜 人参 キャベツ えのき茸					
		豆腐のすまし汁	豆腐	デンゲン菜 長葱 しめじ					
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
20 (金)	○	野菜菜チャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 野菜菜 生姜 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 サラダ油	576	20.3	20.1	2.5
		揚げぎょうざ	(豚肉)	(キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが)	(餃子の皮 でん粉 ごま油 砂糖)				
		ワンタンスープ	鶏肉	デンゲン菜 長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮 ごま油				
		美生柑		美生柑					
23 (月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
24 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	592	24.1	21.3	2.1
		いなだのごま照り焼き	いなだ		でん粉 水あめ 砂糖 ごま				
		辛し和え		小松菜 キャベツ もやし	砂糖				
		えのき茸のみそ汁	油揚げ みそ	デンゲン菜 玉葱 えのき茸					
		炒りアーモンド			アーモンド				
25 (水)	○	五目あんかけ焼きそば	ぎゅうにゅう／ 豚肉	デンゲン菜 人参 生姜 玉葱 白菜	中華めん でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	585	24.8	20.2	2.5
		中華コーンスープ (卵入り)	鶏肉 卵	小松菜 玉葱 コーン缶	じゃが芋 でん粉 サラダ油				
		フルーツ白玉		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖				
26 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう		米 麦	586	24.7	20.3	1.4
		鶏肉のガーリック焼き	鶏肉	玉葱 にんにく	砂糖 オリーブ油				
		青大豆の和風サラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま サラダ油				
		豆乳入りみそ汁	豆腐 豆乳 みそ	小松菜 人参 玉葱 長葱	サラダ油				
		美生柑		美生柑					
27 (金)	○	揚げ大豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ 大豆 しらす干し		米 麦 でん粉 ごま サラダ油	642	29.9	21.8	2.8
		肉豆腐	豆腐 かつお節 豚肉	デンゲン菜 人参 生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		小松菜と油揚げのみそ汁	みそ	小松菜 人参 玉葱					
		とうもろこし		とうもろこし					
30 (月)	○	中華丼	ぎゅうにゅう／ いか えび 豚肉	デンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	615	25.7	14.5	1.7
		トック入りわかめスープ	わかめ 鶏肉	人参 長葱 えのき茸	トック				
		フルーツあえ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖				

※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。千葉県産の牛乳です。

※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 (摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2g未満です。

※5月20日(金) 提供予定「揚げギョーザ」の原材料は、()で表示しています。一部に豚肉・大豆・小麦・ごまを含みます。

平均栄養量	608	25.5	19.6	2.2
-------	-----	------	------	-----



毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、障害にわたって、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。