



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I社付 Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくえん そうどう 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				
2 (月)	○	ごはん	きゅうにゅう/		こめ むぎ	597	25.0	20.1	2.09
		しせんどうふ 四川豆腐	とつぶ ぶたにく	チシゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ほししいだけ	でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		ワンタンスープ		にら ながねぎ はくさい もやし	ワンタンのかわ				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
3 (火)	○	ごはん	きゅうにゅう/		こめ むぎ	593	25.8	18.7	1.85
		かじ ちつたあ 鶏の竜田揚げ	あじ	しょうが	でんぶん たいすあぶら				
		ごまあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	さとう こま				
		さわにわん 沢煮椀	とうふ あぶらあげ ぶたにく	にんじん たいこん たまねぎ	こんにゃく				
4 (水)	○	小玉すいか		すいか		603	23.0	20.1	2.31
		テーブルロール	きゅうにゅう/		テーブルロール				
		かににく さやい 鶏肉と野菜のコーンシチュー	いんげんまめ どうにゅう みそ とりにく	にんじん たまねぎ コーンかん	こめこ ジャガイモ サラダあぶら				
		キャベツとしめじのサラダ		こまつな キャベツ きゅうり しめじ	さとう サラダあぶら				
5 (木)	○	ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう	587	27.5	20.8	2.50
		だいすこざかな 大豆小魚	たいす にほし						
		大豆ごはん	きゅうにゅう/ だいす かつおぶし		こめ むぎ でんぶん きびさとう だいすあぶら				
		や 焼きししゃも(子持ち)	ししゃも		ごまあぶら				
6 (金)	○	三色あえ		にんじん ほつれんそう もやし		653	28.9	20.0	2.15
		とんじる 豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん こぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
		かわちばんかん 河内晩柑(柑橘果物)		かわちばんかん					
		ツナといかのトマトスパゲティ	きゅうにゅう/ ツナ いか	トマトかん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう オリーブオイル サラダあぶら				
10 (火)	○	ミルファンティ(チーズと卵のスープ)	ペーコン たまご チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ バセリ	パンこ じゃがいも	600	29.8	20.9	2.75
		米粉のりんごマフィン	どうにゅう	りんごかん	こめこ さとう サラダあぶら				
		だいすこざかな 大豆小魚	たいす にほし						
		ナン	きゅうにゅう/		ナン				
11 (水)	○	キーマカレー	レシスまめ たいす ぶたにく	トマトかん にんじん しょうが セロリー たまねぎ にんにく	こぼぎこ サラダあぶら	609	21.9	19.8	2.03
		ポテトとキャベツのサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	じゃがいも きびさとう サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		いりアーモンド			アーモンド				
12 (木)	○	ごはん	きゅうにゅう/		こめ むぎ	657	22.8	15.5	2.02
		チキンチキンごぼう	とりにく	こぼう えだまめ	でんぶん さとう たいすあぶら				
		おひたし		こまつな にんじん もやし					
		うずら卵のすまじ	わかめ うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい ほししいだけ					
13 (金)	○	さくらんぼ		さくらんぼ		585	29.1	17.5	2.22
		ブルコギ丼	きゅうにゅう/ ぶたにく	にら にんじん しょうが たまねぎ にんにく もやし	こめ むぎ はるさめ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		キムチトックスープ		チシゲンサイ ながねぎ キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・にんじん・ながねぎ・しょうが・こんぶ) えのきだけ	トック じゃがいも				
		ゼリーポンチ		なつみかんかん パインかん おうとうかん	さとう カクテルゼリー(りんごか じゅう・ぶどうかじゅう・ももか じゅう・とうにゅう・かんてん・ さとう)				
16 (月)	○	大豆小魚	たいす にほし			617	26.5	16.4	2.45
		ごはん	きゅうにゅう/		こめ むぎ でんぶん さとう サラダあぶら				
		すずきのみぞ漬け焼き	みそ すずき	しょうが にんにく ながねぎ	じゃがいも さとう こま サラダあぶら				
		ひじき入り五目きんぴら	あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん こぼう	でんぶん				
17 (火)	○	かきたま汁	とうふ たまご	ほうれんそう ながねぎ はくさい しめじ		604	28.5	19.6	2.25
		メロン		メロン					
		ガパオライス	きゅうにゅう/ たいす あぶらあげ とりにく	にんじん ヒーマン ハブリカ しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ でんぶん さとう サラダあぶら				
		スパイシーポテト		ハセリ	じゃがいも				
18 (水)	○	クィッティオのスープ		こまつな にんじん しょうが ながねぎ はくさい もやし	クィッティオ(にめ・でんぶん) ごまあぶら	617	26.5	16.4	2.45
		れいとう 冷凍パイン		パイソ					
		ごはん	きゅうにゅう/		こめ むぎ				
		や 焼き鶴のおろしかけ	さは	しょうが たいこん	きびさとう				
19 (木)	○	わかめときゅうりのあえもの	わかめ	キャベツ きゅうり もやし	さとう こまあぶら	604	28.5	19.6	2.25
		じゃがいもと小松菜のみぞ汁	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな たまねぎ えのきだけ	じゃがいも				
		こくとうだいす 黒糖大豆	たいす		でんぶん くろさとう				

ちば けんみん ひ こんだて
【千葉県民の日献立】
千葉県産の食材(こめ・すず
き・ひじき・たまご・メロンな
ど)を使った給食です。

せかい りょうり
【世界の料理⑤】
タイ





ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく質	しつ	ししつ	
18 (水)	O	カレーうどん	ぎゅうにゅう／あぶらあげ とりにく	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	しょくえん そうとう りょう	
		ごまドレッシングサラダ		こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ	うどん					
		抹茶小豆蒸しパン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり もやし	きびさとう ごま こまあぶら サラダあぶら	591	21.5	22.3	2.17	
		アーモンド小魚	にほし		わいせきとう さとう サラダあぶら あまなとう(あずき)					
19 (木)	O	まるパン	ぎゅうにゅう／		アーモンド	まるパン	610	28.6	20.2	2.82
		たらのフライ	すけどうたら			パンこ でんぶん きびさとう だいすあぶら				
		コールスローサラダ □		にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	さとう サラダあぶら					
		ポトフ	ぶたにく	かぶ(は) にんじん かぶ ゼロリー たまねぎ	じゃがいも					
		アセロラゼリー			アセロラゼリー					
20 (金)	O	ちゅうかどん 中華丼	ぎゅうにゅう／むしかまほ こ ぶたにく	にんじん さやえんどう しょうが たけのこ ながねぎ はくさい きくらげ	こめ むぎ でんぶん こまあぶら サラダあぶら		626	23.2	15.4	2.44
		ちゅうか 中華コーンスープ(卵入り)	たまご	チンゲンサイ たまねぎ コーンかん コーンかん	でんぶん					
		フルーツポンチ		なつみかんかん ハインかん おうとうかん	さとう					
		だいすこさかな 大豆小魚	だいす にほし							
23 (月)	O	パエリア	ぎゅうにゅう／いか えび とりにく	ビーマン バブリカ たまねぎ コーンかん にんにく	こめ むぎ サラダあぶら		652	30.7	20.7	2.57
		はるまき ポテトとツナのチーズ春巻き	ツナ チーズ		こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも だいすあぶら					
		まめ やさい レンズ豆と野菜のスープ	レシスまめ ベーコン	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく	オリーブオイル					
		こさかな 小魚	にほし							
24 (火)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ		632	26.2	21.3	1.90
		いわし 鰯のバーベキューソースがけ	いわし	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん れもんかじゅう	こめこ でんぶん きびさとう だいすあぶら					
		いも 磯香あえ	のり	こまつな にんじん もやし						
		じる けんちん汁	どうふ あぶらあげ	にんじん こぼう たいこん ほじしいたけ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら					
		れいとう 冷凍みかん		みかん						
25 (水)	O	セルフミートソースサンド	ぎゅうにゅう／レンズまめ だいす ぶたにく	たまねぎ にんにく	コッペパン でんぶん サラダあぶら		586	27.0	19.3	2.65
		はちみつドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	はちみつ サラダあぶら					
		チキンヌードルスープ	とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ	マカロニ じゃがいも サラダあぶら					
		かわらばんかん 河内晩柑(柑橘果物)		かわらばんかん						
26 (木)	O	しおぶたどん ねぎ塩豚丼	ぎゅうにゅう／ぶたにく	チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ もやし れもんかじゅう	こめ むぎ でんぶん こまあぶら サラダあぶら		669	26.4	22.6	2.48
		とうふ わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ	さつまいも グラニューとう だいすあぶら					
		こさかな さつまいものシナモンシュガー								
		小魚	にほし							
27 (金)	O	ごまだれつけ麺	ぎゅうにゅう／ぶたにく うずらたまご	にんじん しょうが にんにく ながねぎ	ちゅうかめん きびさとう ごま こまあぶら		645	26.7	23.8	1.88
		いわし 鮭のハニーマスター焼き	さり		でんぶん はるさめ きびさとう サラダあぶら					
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	むじパンミックス さとう					
		とりにく 鶏肉とうずら卵のスープ	とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも					
		だいす きなこ大豆	だいす きなこ		さとう					
30 (月)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ		586	30.5	17.4	2.23
		さり			はちみつ					
		ひじきのサラダ	ひじき	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	さとう サラダあぶら					
		とりにく 鶏肉とうずら卵のスープ	とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも					
		だいす きなこ大豆	だいす きなこ		さとう					

※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キロカリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、

脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

※4日,19日,25日の「パン」は卵不使用です。

(原材料: 小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)

※18日の「ホットケーキミックス」は原材料に小麦・大豆・乳を含みます



ことし がつ にち おおさか かんさいなんばく
今年の4月13日から「EXPO2025大阪・関西万博」
かいさい ばんばく さんか くにぐに なか
が開催されています。万博に参加している国々の中
くに りょうり がつ きゅううよく と い
から、いくつかの国の料理を6月の給食に取り入れ
せいかいかっく りょうり た
ました。世界各国の料理を食べてみましょう。

