



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I初	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん 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	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	597	25.0	20.1	2.09
		しせんどうふ 四川豆腐	とうふ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ほししいたけ	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				
		メーブルカシューナッツ	ぎなこ		メーブルシロップ カシューナツ ツ				
3 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	593	25.8	18.7	1.85
		あじ 鰹の竜田揚げ	あじ	しょうが	でんぶん だいずあぶら				
		ごまあえ		にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	さとう ごま				
		さわねん 沢煮椀	とうふ あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ	こんにゃく				
4 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	603	23.0	20.1	2.31
		とりにく やさい 鶏肉と野菜のコーンシチュー	いんげんまめ とうにゅう みそ とりにく	にんじん たまねぎ コーンかん	こめこ じゃがいも 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				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう				
5 (木)	○	だいず 大豆ごはん	ぎゅうにゅう／ だいず かつおぶし		こめ むぎ でんぶん きびさとう だいずあぶら	587	27.5	20.8	2.50
		や 焼きししゃも(子持ち)	ししゃも						
		さんしよく 三色あえ		にんじん ほうれんそう もやし	ごまあぶら				
		とんじろ 豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
6 (金)	○	かわちばんかん 河内晩柑(柑橘果物)		かわちばんかん		653	28.9	20.0	2.15
		ツナといかのトマトスパゲティ	ぎゅうにゅう／ 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				
		ミルファンティ(チーズと卵のスープ)	ベーコン たまご チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ	パンこ じゃがいも				
		こめこ 米粉のりんごマフィン	とうにゅう	りんごかん	こめこ さとう サラダあぶら				
10 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		ナン	600	29.8	20.9	2.75
		キーマカレー	レンズまめ だいず 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	こむぎこ サラダあぶら				
		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		アーモンド				
11 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	609	21.9	19.8	2.03
		チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	でんぶん さとう だいずあぶら				
		おひたし		ごまつな にんじん もやし					
		わかめ うすらたまご うすら卵のすまし汁	わかめ うすらたまご	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ					
12 (木)	○	さくらんぼ		さくらんぼ		657	22.8	15.5	2.02
		プルコギ丼	ぎゅうにゅう／ 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 きびさど う ごまあぶら サラダあぶら				
		キムチトックスープ		チンゲンサイ 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 バインかん 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)				
13 (金)	○	だいず 大豆小魚	だいず にぼし			585	29.1	17.5	2.22
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		すすきのみそ漬け焼き	みそ すずき	しょうが にんにく ながねぎ	さとう ごまあぶら				
		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 ごぼう	じゃがいも さとう ごま サラダあぶら				
16 (月)	○	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	でんぶん	617	26.5	16.4	2.45
		メロン		メロン					
		ガパオライス	ぎゅうにゅう／ だいず あぶらあげ とりにく	にんじん ピーマン パプリカ 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		パセリ	じゃがいも				
17 (火)	○	クイッティオのスープ		こまつな にんじん しょうが ながねぎ はくさい もやし	クイッティオ(こめ・でんぶん) ごまあぶら	604	28.5	19.6	2.25
		冷凍パイ		パイ					
		ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ				
		や 焼き鯖のおろしかけ	さば	しょうが だいこん	きびさとう				
17 (火)	○	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 ごまあぶら	604	28.5	19.6	2.25
		じゃがいもと小松菜のみそ汁	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				
		こくようだいず 黒糖大豆	だいず		でんぶん くらさとう				

せかい りょうり
【世界の料理①】
ちゅうごく
中国

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」。よくかむと
いいことあるよ！

かむかむメニュー

せかい りょうり
【世界の料理②】
イタリア

せかい りょうり
【世界の料理③】
インド

せかい りょうり
【世界の料理④】
かんこく
韓国

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 初 級	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				
18 (水)	○	カレーうどん	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ とりにく	こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ えのきだけ	うどん	591	21.5	22.3	2.17
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		抹茶小豆煮しパン	ぎゅうにゅう		お餅-もち さとう サラダあぶ ら あまなっとう(あずき)				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
19 (木)	○	丸パン	ぎゅうにゅう／		まるパン	610	28.6	20.2	2.82
		たらのフライ	すけとうだら		パンこ でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		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 セロリー 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)	○	中華丼	ぎゅうにゅう／ むしかまぼ 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 でんぷん ごまあぶら サラダあぶら	626	23.2	15.4	2.44
		中華コンスープ(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	でんぷん				
		フルーツポンチ		なつみかんかん バインかん おうとうかん	さとう				
		大豆小魚	だいず にぼし						
23 (月)	○	パエリア	ぎゅうにゅう／ いか えび とりにく	ピーマン パプリカ 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
		ポテトとツナのチーズ春巻き	ツナ チーズ		こむぎこ はるまぎのかわ じゃがいも だいずあぶら				
		レンズ豆と野菜のスープ	レンズまめ 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				
		小魚	にぼし						
24 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	632	26.2	21.3	1.90
		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 でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		磯香あえ	のり	こまつな にんじん もやし					
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ほししいだけ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
		冷凍みかん		みかん					
25 (水)	○	セルフミートソースサンド	ぎゅうにゅう／ レンズまめ だいず ぶたにく	たまねぎ にんにく	コッペパン でんぷん 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				
		河内晩柑(柑橘果物)		かわちばんかん					
26 (木)	○	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 でんぷん ごまあぶら サラダあぶら	669	26.4	22.6	2.48
		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 えのきだけ					
		さつまいものシナモンシュガー			さつまいも グラニューとう だいずあぶら				
		小魚	にぼし						
27 (金)	○	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 ごまあぶら	645	26.7	23.8	1.88
		五目野菜のオイスターソース炒め		こまつな にんじん キャベツ しょうが たまねぎ もやし	でんぷん はるさめ きびさとう サラダあぶら				
		チーズ煮しパン	ぎゅうにゅう チーズ		むしパンミックス さとう				
		大豆小魚	だいず にぼし						
30 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	586	30.5	17.4	2.23
		鮭のハニーマスタード焼き	さけ		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				
		鶏肉とうすら卵のスープ	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				
		きなこ大豆	だいず 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和加リ、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初級-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。

※27日の「ちゅうかめん」は卵不使用です。(原材料:小麦粉・植物油)

平均栄養量	615	26.5	19.6	2.29
-------	-----	------	------	------



ことし がつ にち
今年(ことし)の4月13日から「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されています。万博に参加している国々の中から、いくつかの国の料理を6月の給食に取り入れました。世界各国の料理を食べてみましょう。

朝ごはんを充実させる3ステップ

時間が少ない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい!

ステップ1
20~30分早く起きて、
何か食べてきましょう!

バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい!

ステップ2
2種類以上を組み合わせて
食べてみましょう!

「おにぎり」と「みそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の簡単リズム
もつきやすくありますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい!

ステップ3
栄養バランスも
整えましょう!

主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
「バナナとヨーグルト」など。朝の簡単リズム
もつきやすくありますよ。