

2022年度

6月の給食予定献立表



「よくカメ、KAME、かめ」マークのあ
る太字の料理名はカミカミメニューです。

【盛りつける食器】(大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

【*】マークがついた献立は、給食ポストのリクエストです。

日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立 ポイント
1 水	いわしのかばやきどん(ごはん)(大)	いわし ハム みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こめ はつがげんまい かたくりこ こむぎこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり だいずもやし えのきだけ こなつ	639 kcal	こむぎ こむぎ 小麦は、高知県から届いた 今が旬の果物です。レモン のような見た目ですが、と ても甘い果物です。
	いわしのかばやきどん(く)(大)							24.6 g	
	ぎゅうにゅう							22.0 g	
	ゴマみそあえ(小)							2.0 g	
2 木	ハヤシライス(おぎごはん)(大)	ぶたにく サラミ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ゼリーのもも はちみつ	あぶら オリーブ油	にんじん あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ レモン キャベツ きゅうり きピーマン	692 kcal	レモン果汁を使ったゼリー を作ります。レモンには疲 れ回復に役立つクエン酸が 多く含まれています。
	ハヤシライス(ソース)(大)							22.3 g	
	ぎゅうにゅう							22.2 g	
	イタリアンサラダ(小)							2.2 g	
3 金	ごはん(大)	さけ みそ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	あかピーマン さやいんげん にんじん ごまつな	ねぎ れんこん たけのこ しいたけ	579 kcal	6月4日から8月の衛生週間 がスタートします。れんこんな どの根菜類は、咀嚼力を アップさせてくれる食材で す。
	ぎゅうにゅう							28.5 g	
	さけのみそづけやき(大)							14.0 g	
	れんこんのために(小)							2.2 g	
6 月	カレーパン	ぶたにく とりにく ベーコン なまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	コッペパン ごむぎ パンこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム みかん もも バナナ	766 kcal	給食室で手作りのカレーパ ンを作ります。
	ぎゅうにゅう							26.8 g	
	ようふうにごみ(わ)							32.3 g	
	ヨーグルトあえ(小)							2.1 g	
7 火	きびごはん(大)	ぶたにく とりにく とうふ えび	ぎゅうにゅう	こめ きび かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ ねぎ こなつ	632 kcal	6日は二十四節気のひとつ 「夏至」です。昔は稲や麦など の種まきの目安の日でし た。
	ぎゅうにゅう							28.3 g	
	♡とりのからあげ(大)							19.9 g	
	とうふとえびのちゅうかに(わ)							1.5 g	
8 水	あぶたまどん(ごはん)(大)	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	いとみつば にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん えのきだけ ごぼう すいか	650 kcal	千葉県富山はすいかの名産 地です。すいかには、体の 熱を冷ましてくれる働きが あります。
	あぶたまどん(く)(大)							27.6 g	
	ぎゅうにゅう							17.9 g	
	はっぼうみそしる(わ)							2.5 g	
9 木	シーフードパエリア(大)	とりにく えび あさり ほたて ベーコン だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ さとう マカロニ	オリーブあぶら あぶら	さやいんげん あかピーマン にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム レモン セロリ	626 kcal	ホタテやあさり、えびなど のシーフードをたっぷり加 えた、スペイン料理のパエ リアを作ります。
	ぎゅうにゅう							28.7 g	
	とりにくのパンこやき(大)							24.3 g	
	ミネストローネ(わ)							1.9 g	
10 金	あじさいごはん(大)	ひよこまめ ぶたにく だいず おから ツナ とりにく かつおぶし	ちりめん ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ごむぎ パンこ こんにゃく	あぶら	にんじん さやいんげん	うめほし たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん しいたけ れんこん こなつ	716 kcal	11日の入梅にちなんで、 カリカリ梅をあじさいの花 に飾立てたあじさいごはん を作ります。
	ぎゅうにゅう							24.8 g	
	ツナカレーコロッケ(大)							22.7 g	
	がめに(わ)							2.7 g	
13 月	ホタテのたきこみごはん(大)	ほたて あぶらあげ とりにく たまご とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ もちごめ さとう ミルク かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	しいたけ ねぎ だいこん ごぼう	578 kcal	ほたての 八杯も飲みたくなるほどお いしい、岩手県の郷土料理 「八杯汁」を作ります。
	ぎゅうにゅう							25.9 g	
	ちぐさやき(大)							16.0 g	
	はっばいじる(わ)							2.8 g	
14 火	おぎごはん(大)	いわし みそ ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ パンこ さとう さつまいも あおうめゼリー	ごま あぶら	ごまつな ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ もやし えのきだけ だいこん	645 kcal	今日は、千葉のめくみ献立 です。山も海もある千葉県 では野菜や、魚がたくさん とれます。新鮮で美味しい 千葉のめくみを味わいま しょう。
	ぎゅうにゅう							27.3 g	
	いわしのさんがやき(小)							19.6 g	
	いそあえ(小)							1.8 g	
16 木	ジャージャーめん(めん)(大)	ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ちゅうかめん さとう かたくりこ ミックスこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ エリンギ	759 kcal	マラーカオは、中国の蒸 しパンです。マレーシアか らやってきたケーキという 意味があるそうです。
	ジャージャーめん(ソース)(大)							28.9 g	
	ぎゅうにゅう							23.2 g	
	もずくスープ(わ)							2.8 g	

今月の給食目標

歯を大切にしよう



市川市立二俣小学校

日	献立名	赤の仲間□ 血や肉になる		黄の仲間□ 熱や力の元になる		緑の仲間□ 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立 ポイント
17 金	むぎごはん(大)	かつおぶし ツナ なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん レモン キャベツ たまねぎ しめじ	592 kcal	マグロやカツオなどの魚の こをツナと言います。ポ テトコロッケの中にツナを 加え、スパイシーなカレー 味をつけてあります。
	ぎゅうにゅう							25.2 g	
	じゃことひじきふりかけ(大)							19.8 g	
20 月	ぶたのしょうがいためどん(おぎごはん)(大)	ぶたにく とうふ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめん	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	あかピーマン ピーマン ごまつな	たまねぎ だいずもやし しめじ しょうが えのきだけ	631 kcal	21日は夏至です。夏至の 日は関西地方ではタコを食 いのですが、おやつとして もよい料理です。
	ぶたのしょうがいためどん(く)(大)							26.8 g	
	ぎゅうにゅう							21.7 g	
	すましじる(わ)							1.9 g	
21 火	たこめし(大)	たこ たまご とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス くわわかめ	こめ さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さやいんげん にんじん ごまつな	しょうが たけのこ だいこん きゅうり しめじ	595 kcal	21日は夏至です。夏至の 日に関西地方ではタコを食 べる習慣があるそうで す。今日の給食ではたこ飯 を作ります。
	ぎゅうにゅう							28.3 g	
	ぎせいどうふ(大)							19.2 g	
	かいどうサラダ(小)							2.6 g	
22 水	ごはん(大)	ぶたにく とりにく だいず とうふ ベーコン ウィンナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく はくさい マッシュルーム	706 kcal	コンソメスープはフランス 料理のスープのひとつで、 澄んだこく色をしていま す。肉や魚からとっただし 汁に野菜を加えて作りま す。
	ぎゅうにゅう							24.7 g	
	♡ハンバーグトマトソース(小)							25.7 g	
	ジャンボポテト(小)							2.4 g	
23 木	てづくりメロンパン	たまご ハム ベーコン ウィンナー あさり	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう アーモンド ごむぎこ	バター オリーブあぶら あぶら	トマト パセリ	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ メロン にんにく しめじ	685 kcal	メロンパン風のパンを作り ます。メロンパンは日本生 まれので、甘いビス ケット生地をのせて焼いた パンです。
	ぎゅうにゅう							20.0 g	
	ハムコーンサラダ(小)							28.7 g	
	トマトとあさりのスープ(わ)							2.1 g	
24 金	さげごはん(大)	さけ ぶたにく とうふ かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	さやいんげん にんじん	ねぎ たまねぎ しめじ きゅうり えだまめ だいこん レモン りんご	600 kcal	冷凍リンゴは、秋から冬に かけて収穫されたリンゴを シロップで煮て長期保存で きるようにしたものです。
	ぎゅうにゅう							27.5 g	
	にくどうふ(わ)							17.8 g	
	わふうツナサラダ(小)							2.0 g	
27 月	ちゅうかどん(おぎごはん)(大)	ぶたにく いか なまあげ うすらのたまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しらたまご	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ	しょうが たけのこ きくらげ バナナ はくさい もも きゅうり みかん もやし にんにく	665 kcal	パンパンジーは葉手で書くほ とと書きます。焼いて割く なっただる肉を種で削いで柔らか くしたことからこの名がつけ られたそうです。
	ちゅうかどん(く)(大)							26.8 g	
	ぎゅうにゅう							16.3 g	
	パンパンジー(小)							1.7 g	
28 火	ごはん(大)	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら ごま あぶら	ほうれんそう にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし もやし なめこ だいこん ねぎ さくらんぼ	618 kcal	さくらんぼの収穫は、きつ きやすい実を摘み取りは うに、一粒一粒手で収穫す るそうです。初夏のルビー と呼ばれることもありま す。
	ぎゅうにゅう							28.5 g	
	さばカレーやき(大)							19.2 g	
	おほかあえ(小)							2.6 g	
29 水	かじょうどうふどん(おぎごはん)(大)	ぶたにく だいず なまあげ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン にら	にんにく ねぎ たまねぎ しいた け たけのこ きゅう り えのきだけ	610 kcal	家常豆腐は、中国の家庭料 理です。豆腐ではなく豆腐 を油で揚げた生揚げを使 います。
	かじょうどうふどん(く)(大)							25.0 g	
	ぎゅうにゅう							21.0 g	
	にらたまスープ(わ)							2.1 g	
30 木	むぎごはん(大)	ぶたにく とりにく ハム みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こめ おおむぎ パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし えのきだけ	669 kcal	キャベツがたっぷり入っ たメンチカツを作ります。 キャベツが入ることさっ ぱりとした仕上がりになり ます。
	ぎゅうにゅう							24.7 g	
	キャベツメンチカツ(小)							22.7 g	
	マセドアンサラダ(小)							2.1 g	
二俣小(3学年) 栄養価平均値(6月)		基準値							
エネルギー		650Kcal	650Kcal						
たんぱく質		26.2g	27.0g						
脂質		21.2g	19.6g						
食塩相当		2.2g	2.0g						

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

