


6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
2月		ごはん		こめ	エネルギー	561 kcal
		つくねのてりやき	とり とうふ とうにゅう げんえんみそ	パンこ さとう なたねあぶら でんぶん	しょうが ながねぎ	たんばく質 26.1 g
		こんにやくのいりに	ぶた	ごまあぶら こんにやく さとう ごま	ピーマン	脂質 18.2 g
		みそしる	あぶらあげ わかめ げんえんみそ みそ きぼふし	じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3火		ごはん		こめ	エネルギー	550 kcal
		おやこどん	とり たまご けずりぶし	さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんばく質 21.6 g
		バリバリサラダ		なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん	脂質 16.6 g
		ひとくちゼリー				食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4水		ハムチーズトースト	ハム チーズ	しょくパン	エネルギー	536 kcal
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにくしょうが キャベツ にんじん きゅうり	たんばく質 25.3 g
		ミネストローネスープ	だいず ベーコン	マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト	脂質 21.0 g
		スクールかじゅうグミ		かじゅうグミぶどう		食塩相当量 2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5木		ごはん		こめ	エネルギー	564 kcal
		さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんばく質 27.0 g
		なっとうあえ	なっとう のり かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし たくあん	脂質 22.4 g
		ゆばすまし	とり ゆば けずりぶし こんぶ	しらたき	だいこん たけのこ みつば しいたけ	食塩相当量 1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6金		チャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	チンゲンサイ ながねぎ にんにくしょうが	エネルギー 532 kcal
		あげシュウマイ	ぶた すり身 ひじき	しょうまいのかわ さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	たまねぎ しょうが	たんばく質 19.2 g
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやし たまねぎ	脂質 20.4 g
		ひとくちいちごプリン		プリン		食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9月		ごはん		こめ	エネルギー	620 kcal
		ボークカレー	ぶた しろはなめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	たんばく質 24.8 g
		ぶたしゃぶサラダ	ぶた	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし にんにく	脂質 17.2 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10火		ごはん		こめ	エネルギー	547 kcal
		いわしのかばやき	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	たんばく質 23.9 g
		いそあえ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ もやし	脂質 18.7 g
		とんじる	ぶた とうふ みそ げんえんみそ きぼふし	ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11水		スパゲティナポリタン	ぶた チーズ	カottsバゲッティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	エネルギー 543 kcal
		くきわかめサラダ	くきわかめ まぐろ	ごま なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	たんばく質 21.0 g
		みかんケーキ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ パター さとう	みかんかん	脂質 21.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
12木		キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん えだまめ だいこん	エネルギー 552 kcal
		とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんばく質 25.7 g
		ビーフンいため	ぶた	なたねあぶら ビーフン ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しょうが	脂質 18.4 g
		ひとくちゼリー		ゼリー		食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13金		さけわかめごはん	わかめ ごはんのもと さけ	こめ	エネルギー	558 kcal
		なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ きぼふし	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんばく質 25.7 g
		ごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし ほうれんそう	脂質 18.2 g
		メロン			メロン	食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16月		ごはん		こめ	エネルギー	547 kcal
		ヤンニョムチキン	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	にんにく	たんばく質 24.4 g
		チャプチェ	とり	なたねあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま	にんにくしょうが にんじん しいたけ にら	脂質 18.2 g
		ちゅうかスープ	ぶた なると とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ ながねぎ	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
17火		ひじきそぼろごはん	とり ひじき あぶらあげ かつおぶし	こめ なたねあぶら さとう	にんじん	エネルギー 585 kcal
		とうふのまさごあげ	とうふ とり	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	しそ	たんばく質 22.1 g
		ごまずあえ	ちくわわかめ	ごま さとう	きゅうり もやし	脂質 20.7 g
		わらびもち		わらびもち くらざとう		食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18水		ジャージャーめん	ぶた だいず みそ	ちゅうかめん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ	エネルギー 556 kcal
		からあげサラダ	とり	でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ あかピーマン	たんばく質 23.0 g
		サイダーゼリーポンチ		さとう サイダーゼリー	みかんかん バインかん ももかん	脂質 21.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
19木		ごはん あじつけのり	のり	こめ		エネルギー 539 kcal
		ししゃものバリバリあげ	ししゃも	はるまきのかわ なたねあぶら		たんばく質 22.7 g
		やさいのみそに	とり なまあげ みそ きぼふし	じゃがいも こんにやく なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ いんげん たけのこ	脂質 16.1 g
		きゅうりのとさあえ	かつおぶし	さとう	きゅうり	食塩相当量 1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20金		ごはん		こめ	エネルギー	598 kcal
		ビビンバ(ぐ)	ぶた みそ たまご	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにくしょうが ほうれんそう こまつな もやし にんじん	たんばく質 25.5 g
		キムチなべじる	ぶた とうふ みそ きぼふし	なたねあぶら しらたき	キャベツ にんじん ながねぎ キムチ もやし えのきたけ にら	脂質 22.2 g
		おふのきなこラスク	きなこ	やきふ パター さとう		食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21土		オムライス	とり とうちとたまご	こめ オリーブオイル マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース	エネルギー 513 kcal
		ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	たんばく質 20.2 g
		ABCスープ	ベーコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニスバゲッティ	にんじん たまねぎ こまつな	脂質 19.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
24火		ごはん		こめ	エネルギー	611 kcal
		キャベツメンチ	ぶた	パンこ こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ キャベツ	たんばく質 25.6 g
		ごまきゅうり		さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	きゅうり	脂質 24.0 g
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ	さいいも なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25水		テーブルロールパン		テーブルロール	エネルギー	541 kcal
		クラムチャウダー	あさり ぎゅうにゅう クリーム スキムミルク チーズ とうにゅう とり	じゃがいも パター こむぎこ	セロリー たまねぎ にんじん	たんばく質 19.9 g
		パスタサラダ	ハム	カottsバゲッティ さとう オリーブオイル なたねあぶら	コーン きゅうり キャベツ にんにく	脂質 18.9 g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー		食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26木		ごはん		こめ	エネルギー	526 kcal
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		たんばく質 25.9 g
		おかかあえ	さとう	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	脂質 12.4 g
		にくじゃが	ぶた きぼふし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	食塩相当量 1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27金		ごはん		こめ	エネルギー	595 kcal
		チンジャオロースどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん ピーマン にんにくしょうが	たんばく質 23.4 g
		にらたまスープ	たまご とうふ	でんぶん ごまあぶら	にら たまねぎ	脂質 18.9 g
		オレンジおからドーナッツ	おから ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう なたねあぶら	オレンジジュース にんじん	食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30月		コーンピラフ	とり	こめ なたねあぶら パター	コーン にんじん たまねぎ	エネルギー 528 kcal
		てづくりソーセージ	ぶた	パンこ さとう でんぶん	たまねぎ たけのこ にんにく セロリー パセリ	たんばく質 23.4 g
		はるさめサラダ	かまぼこ	はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	脂質 21.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

【和食の日】

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思います。

栄養価の月平均値	
エネルギー	557 kcal
たんばく質	23.6 g
脂質	19.3 g
食塩相当量	1.9 g