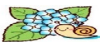


6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
2	月	ごはん		米		エネルギー 619 kcal	【味噌汁】 佐倉市の味噌屋さんの千葉県産100%の味噌です。昔ながらの味噌で作っています。
		親子丼の具	鶏 かまぼこ 卵	砂糖	玉ねぎ みつば	たんぱく質 30.5 g	
		和風和え	わかめ ツナ	油 砂糖 ごま	きゅうり もやし コーン	脂質 22.0 g	
		玉ねぎの味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌		人参 玉ねぎ えのき ほうれん草	食塩相当量 2.2 g	
3	火	牛乳	牛乳				【野菜チップス】 色々な野菜を味わってみましょう。
		ごはん		米		エネルギー 612 kcal	
		鶏肉の照り焼き	鶏		生姜	たんぱく質 25.2 g	
		かき玉汁	豆腐 なんと かつお節 昆布 卵	濃粉	人参 玉ねぎ えのき なら	脂質 22.8 g	
4	水	野菜チップス		さつま芋 油	れんこん かぼちゃ ごぼう 人参	食塩相当量 1.5 g	【きなこと揚げパン】 黒糖、きび糖、三温糖と甘みに深みがあります。
		牛乳	牛乳				
		きなこと揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油		エネルギー 650 kcal	
		ローストチキン	鶏	砂糖 濃粉	生姜	たんぱく質 29.2 g	
5	木	肉団子スープ	豚 豆腐	濃粉	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	脂質 29.8 g	【まめじゃがサラダ】 食物繊維たっぷりのひよこ豆を使用しています。
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳				
		五目ごはん	鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 いんげん	エネルギー 630 kcal	
6	金	赤魚の西京焼き	赤魚 味噌	砂糖		たんぱく質 32.4 g	【あめのバナナ】 の正体はムチンです。
		まめじゃがサラダ	ひよこ豆 ハム	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参	脂質 25.3 g	
		ゆばのすまし汁	鶏 湯葉 豆腐 かつお節 昆布		人参 えのき 玉ねぎ みつば	食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	牛乳				
7	土	ごはん		米		エネルギー 528 kcal	【納豆和え】 あめのバナナの正体はムチンです。
		豚肉のねぎ塩ダレがけ	豚	油 砂糖 濃粉	長ねぎ レモン	たんぱく質 24.9 g	
		納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし	脂質 18.7 g	
		じゃがいもの味噌汁	豆腐 わかめ 昆布 かつお節	じゃが芋	人参 えのき ほうれん草	食塩相当量 1.8 g	
8	日	牛乳	牛乳				【かき揚げ】 かぼちゃ、さつまいも、枝豆、玉ねぎ、大豆、コーン、にんじんと色々な食材が使われています。
		ごはん		米		エネルギー 618 kcal	
		かぼちゃとさつまいものかき揚げ	大豆	さつま芋 小麦粉 油 砂糖 濃粉	かぼちゃ 枝豆 玉ねぎ 人参 コーン	たんぱく質 24.2 g	
		和風ツナサラダ	わかめ ツナ	油 砂糖 ごま	きゅうり もやし コーン	脂質 19.3 g	
9	月	キムチ鍋汁	豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌	油	人参 長ねぎ キムチ もやし えのき なら	食塩相当量 2.3 g	【ピビンバ】 韓国料理。ピビンバ(混ぜる)とバブ(ごはん)という言葉が合わさった料理です。
		牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 645 kcal	
		ビビンバの具	卵 豚 大豆 味噌	油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく ほうれん草 人参 大豆 もやし	たんぱく質 26.0 g	
10	火	春雨スープ	わかめ ベーコン	春雨	人参 玉ねぎ えのき	脂質 20.3 g	【バター醤油スパゲティ】 バターの風味と醤油の風味がとてモマッチしています。
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	牛乳				
		バター醤油スパゲティ	ベーコン	スパゲッティ 油 バター	にんにく 玉ねぎ エリンギ ほうれん草	エネルギー 636 kcal	
11	水	イタリアンサラダ	サラミ チーズ	油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ トマト コーン	たんぱく質 25.6 g	【バター醤油スパゲティ】 バターの風味と醤油の風味がとてモマッチしています。
		インド煮	豚 うずら 卵 さつま揚げ	じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	脂質 24.0 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.5 g	
		ガーリックチャーハン	焼き豚 卵	米 油 砂糖	にんにく 人参 長ねぎ	エネルギー 642 kcal	
12	木	回鍋肉	豚 味噌	油 砂糖 ごま油 濃粉	長ねぎ キャベツ もやし ビーマン パプリカ	たんぱく質 25.0 g	【メロン】 今が旬です。香りや甘みを味わいましょう。
		ワンドンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 人参 白菜 椎茸 なら	脂質 26.0 g	
		メロン			メロン	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	牛乳				
13	金	ごはん		米		エネルギー 660 kcal	【千葉県民の日、和食の日】 千葉県の郷土料理や千葉県産の食材をたくさん使っています。九十九里の塩、蓮沼の酒も千葉県産です。
		さんが焼き	いわし 豚 豆腐 ひじき 味噌		長ねぎ 生姜	たんぱく質 26.7 g	
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ もやし 人参	脂質 19.0 g	
		沢煮焼	鶏 豆腐 わかめ かつお節 昆布	里芋	竹の子 ごぼう	食塩相当量 1.8 g	
14	土	牛乳プリン					【揚げ餃子】 美味しさの決め手は揚げ方です。外はカリッです。
		牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 592 kcal	
		揚げ餃子	豚	濃粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	なら 白菜	たんぱく質 18.0 g	
15	日	春雨のピリ辛和え	ハム	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 もやし	脂質 14.3 g	【揚げ餃子】 美味しさの決め手は揚げ方です。外はカリッです。
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵	濃粉	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	食塩相当量 2.1 g	
		ジョア	ジョア				
		ごはん		米		エネルギー 592 kcal	

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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
17	火	宇宙かぼちゃトースト	牛乳	食パン 砂糖 バター	南瓜	エネルギー 672 kcal	【宇宙かぼちゃトースト】 松戸市にしかない宇宙を旅したかぼちゃです。
		焼肉サラダ	豚	油 砂糖	にんにく 人参 キャベツ きゅうり トマト	たんぱく質 22.3 g	
		米粉のクリームシチュー	鶏 牛乳 生クリーム チーズ	油 じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草	脂質 24.4 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g	
18	水	キムたくごはん	豚	米 ごま油 砂糖	生姜 人参 キムチ たくあん	エネルギー 604 kcal	【キムたくごはん】 たくあんの食感が絶妙です。大人気給食です。
		たらのチリソースかけ	たら	濃粉 油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ	たんぱく質 25.2 g	
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐		白菜 玉ねぎ 人参	脂質 19.8 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.5 g	
19	木	ごはん		米		エネルギー 604 kcal	【有機野菜カレー】 大人気の愛情たっぷり野菜のうま味たっぷりの手作りカレー。
		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 梨	たんぱく質 18.5 g	
		ひじきサラダ	ひじき	砂糖 油 ごま油	人参 きゅうり もやし コーン	脂質 16.1 g	
		バナナ		砂糖	バナナ	食塩相当量 1.7 g	
20	金	牛乳	牛乳				【鶏肉の唐揚げ】 みんな大好きジュシー唐揚げ。にんにく、しょうがも下味として使用しています。
		ゆかりごはん		米	ゆかり	エネルギー 728 kcal	
		鶏肉の唐揚げ	鶏	濃粉 油	生姜 にんにく	たんぱく質 32.1 g	
		和風サラダ	鶏 わかめ	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 もやし	脂質 31.4 g	
21	土	生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ かつお節 味噌	油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 いんげん	食塩相当量 2.6 g	【松風焼き】 和菓子の松風のような見た目をしている料理で、おせち料理としても使われています。
		牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 668 kcal	
		松風焼き	鶏 豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	たんぱく質 27.7 g	
22	日	ささみの中華和え	鶏	砂糖 ごま油	きゅうり もやし コーン	脂質 18.6 g	【フルーツヨーグルト】 市販市産のハチメツ(百花)です。
		白玉汁	鶏 かつお節 昆布	白玉	人参 大根 白菜 えのき ほうれん草	食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	牛乳				
		冷やしきつねうどん	油揚げ 鶏糸 卵 ハム かつお節 昆布	うどん 砂糖 ごま	もやし きゅうり 人参	エネルギー 634 kcal	
23	月	天ぷら(さつまいも、ちくわ)	竹輪 青のり	さつま芋 小麦粉 油		たんぱく質 24.5 g	【フルーツヨーグルト】 市販市産のハチメツ(百花)です。
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	はちみつ 砂糖	みかん バイオ 黄桃 バナナ	脂質 19.3 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.4 g	
		ごはん		米		エネルギー 646 kcal	
24	火	イワシの蒲焼風	鰯	濃粉 油 砂糖	生姜	たんぱく質 26.6 g	【イワシの蒲焼風】 甘じょっぱいだしが、白いごはんにとてもよく合います。
		ごぼうサラダ		砂糖 マヨネーズ 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 27.3 g	
		豚汁	豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 大根 ほうれん草	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	牛乳				
25	水	ごはん		米		エネルギー 610 kcal	【ラーメンサラダ】 これは？冷やし中華？野菜もしっかりと食べましょう。
		中華丼の具	豚	油 砂糖 濃粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 竹の子 椎茸 ナンゴウ菜	たんぱく質 20.6 g	
		ラーメンサラダ	ハム	中華めん 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり 人参 もやし	脂質 9.8 g	
		にら玉スープ	鶏 卵	濃粉	人参 玉ねぎ えのき なら	食塩相当量 2.2 g	
26	木	ジョア	ジョア				【給食室からの挑戦状】 みなさんはこの和食給食を全部食べられますか？
		ごはん		米		エネルギー 571 kcal	
		いかのかりん揚げ	いか	濃粉 油	生姜	たんぱく質 25.3 g	
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 18.2 g	
27	金	筑前煮	鶏 かつお節	油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 竹の子 れんこん ごぼう いんげん	食塩相当量 1.8 g	【いもミートグラタン】 じゃがいもをたくさん食べると医者いらずということわざがあります。
		牛乳	牛乳				
		コッペパン		コッペパン		エネルギー 650 kcal	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	たんぱく質 24.0 g	
28	土	いもミートグラタン	豚 チーズ	油 じゃが芋	セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム	脂質 22.1 g	【いもミートグラタン】 じゃがいもをたくさん食べると医者いらずということわざがあります。
		野菜スープ	ベーコン		人参 玉ねぎ キャベツ かん ほうれん草	食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 660 kcal	

(6月の給食回数：21回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

6月15日は「千葉県民の日」です。そこで、6月13日(金)を「千葉県民の日、和食の日」の給食としました。この日は千葉県の郷土料理(さんが焼き)や千葉県産の食材をたくさん使った給食が登場します。この日以外でも、6月は千葉県の食材(米、いわし、豚肉、かつお節、大豆、野菜、塩、酒、ハチミツなど)をたくさん使った給食が登場します。千葉県の恵みに感謝していただきましょう。「和食」は、自然の恵みを大切にする日本人の心が育んだ伝統的な食文化です。この文化を現代の私たちが守り、次の世代につないでいきましょう。※市川市では令和7年度から「和食の日」を設定し、和食文化を学ぶ機会を設けています。※2013年12月4日「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

栄養価の月平均値	
エネルギー	629 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	21.4 g
食塩相当量	2.1 g

