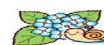


6月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和7年度

日	曜日	こんだて		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	日	曜日	こんだて		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)							しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜)					
2	月	ごはん		米		エネルギー 619 kcal	【味噌汁】佐倉市の味噌辰さんの千葉県産100%の味噌です。	作っています。	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	【宇宙かぼや】トースト】松戸市にしない宇宙を旅したかぼやです。
		親子丼の具	鶏 かまぼこ 卵	砂糖	玉ねぎ みつば	なんばく質 30.5 g					焼肉サラダ	豚	油 砂糖	にんにく人参 キャベツ キュウリトマト	なんばく質 22.3 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					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	
		玉ねぎの味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌	人參 玉ねぎ えのき ほうれん草	食塩相当量 2.2 g		普ながらの木桶です。				牛乳	牛乳		食塩相当量 2.2 g		
3	火	ごはん		米		エネルギー 612 kcal	【野菜チップス】色々な野菜を味わってみましょう。		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。大人気です。
		鶏肉の照り焼き	鶏		生姜	なんばく質 25.2 g					タラのチリソースかけ	たら	澱粉 油 砂糖	にんにく生姜 えのき たんばく質 25.2 g		
		かき玉汁	豆腐 なると かつお節 昆布 卵	澱粉	人參 玉ねぎ えのき にら	脂質 22.8 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	
		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					牛乳	牛乳		食塩相当量 2.5 g		
4	水	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒糖 油		エネルギー 650 kcal	【きなこ揚げパン】黒糖、きび糖、三温糖と甘みに深みがあります。		19	木	ごはん	米			エネルギー 604 kcal	【有機野菜】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。
		ローストチキン	鶏	砂糖 澄粉	生姜	なんばく質 29.2 g					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	なんばく質 18.5 g	
		肉団子スープ	豚 豆腐	澱粉	生姜 長ねぎ えのき 白菜 ほうれん草	脂質 29.8 g					ひじきサラダ	ひじき	砂糖 油 ごま油	人参 キュウリ キャベツ 人参 もやし コーン	脂質 16.1 g	
		ヨーグルト				食塩相当量 2.2 g					バナナ		砂糖	バナナ	食塩相当量 1.7 g	
5	木	牛乳							20	金	牛乳	牛乳				
		五目ごはん	鶏 油揚げ	米 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 いんげん	エネルギー 630 kcal	【まめじやがサラダ】食物繊維たっぷりのひよこ豆を味でいています。				ゆかりごはん	米	ゆかり		エネルギー 728 kcal	【鶏肉の唐揚げ】みんな大好きジューシー唐揚げ。
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌	砂糖		なんばく質 32.4 g					鶏肉の唐揚げ	鶏	澱粉 油	生姜 ごま油	なんばく質 32.1 g	
		まめじやがサラダ	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					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	
6	金	ゆばのすまし汁	鶏 湯葉 豆腐 かつお節 昆布		人参 えのき 長ねぎ みつば	食塩相当量 2.0 g			23	月	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	【生揚げの肉味噌煮】
		牛乳									牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 528 kcal	【納豆和え】あのネバネバの正体はムチんです。				ごはん	米			エネルギー 668 kcal	【松風焼き】和菓子の松風のうなぎ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。
		豚肉のねぎ塩ダレがけ	豚	油 砂糖 澄粉	長ねぎ レモン	なんばく質 24.9 g					松風焼き	鶏 豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま油	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	なんばく質 27.7 g	
9	月	納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし	脂質 18.7 g			24	火	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	【ささみの中華和え】
		じやがいもの味噌汁	豆腐 わかめ 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					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	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 618 kcal	【かき揚げ】かぼちゃ、さつまいも、大豆、玉ねぎ、大根、こんにんと色々な野菜が使われています。				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 ごま油	もやし キュウリ 人参	エネルギー 634 kcal	【フルーツヨーグルト】市原市産のハチミツ(百花)です。
10	火	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 澄粉	かぼちゃ 根豆 玉ねぎ 人参 コーン	なんばく質 24.2 g			25	水	天ぶら(さつまいも、ちくわ)	竹輪 青のり	さつま芋 小麦粉 油		なんばく質 24.5 g	【ワクの蒲焼風】甘じょっぱいタラが白いごはんにとてもよく合います。
		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					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 バイン 黄桃 バナナ	脂質 19.3 g	
		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	食塩相当量 2.3 g					牛乳	牛乳			食塩相当量 2.4 g	
		牛乳									ごはん	米			エネルギー 646 kcal	【ワクの蒲焼風】甘じょっぱいタラが白いごはんにとてもよく合います。
11	水	ごはん		米		エネルギー 645 kcal	【ビビンバ】韓国料理。ビビン(混ぜる)とハブ(はん)という言葉が合わさった料理です。		26	木	イワシの蒲焼風	鶏	澱粉 油 砂糖	生姜	なんばく質 26.6 g	【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。
		ビビンバの具	卵 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	なんばく質 26.0 g					中華丼の具	豚	油 砂糖 澄粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 竹の子 椎茸 いんげん	なんばく質 20.6 g	
		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					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	
		ヨーグルト				食塩相当量 2.0 g					にら玉スープ	鶏 卵	澱粉	人参 玉ねぎ えのき にら	食塩相当量 2.2 g	
12	木	牛乳							27	金	ごはん	米			エネルギー 571 kcal	【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?
		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 エンギ ほうれん草	エネルギー 636 kcal	【バター醤油スパゲッティ】バターの風味と醤油の風味がとてもマッチしています。				いかのかりん揚げ	いか	澱粉 油	生姜	なんばく質 25.3 g	
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	油 砂糖	人参 キュウリ キャベツ モロヘイヤ	なんばく質 25.6 g					酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 18.2 g	
		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					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	
13	金	牛乳							30	月	牛乳	牛乳				
		ガーリックチャーハン	焼き豚 肉	米 砂糖	にんにく 人参 長ねぎ	エネルギー 642 kcal	【メロン】今が旬です。香りや甘みを味わいましょう。				コッペパン	コッペパン	コッペパン		エネルギー 650 kcal	【いまミートグラタン】じゃがいもをたくさん食べると医者にいらずということがあります。
		回鍋肉		油 砂糖 ごま油 澄粉	真ねぎ キャベツ もやし ピーマン バジル	なんばく質 25.0 g					ブルーベリージャム		ブリーベリージャム		なんばく質 24.0 g	
		ワンタンスープ	豚	わんたんの皮	長ねぎ 人参 白菜 椎茸 にら	脂質 26.0 g					いもミートグラタン	豚 チーズ	油 じゃが芋	セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム	脂質 22.1 g	
16	月	メロン							30	月	野菜スープ	ベーコン				
		牛乳									牛乳	牛乳				
		ごはん		米		エネルギー 660 kcal	【千葉県の日】6月15日は千葉県の日です。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。				牛乳プリん	牛乳				
		牛乳					牛乳プリん				牛乳	牛				