



# 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6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						
3	月	ごはん アジフライ ゆでそらまめ 肉じゃが 牛乳		米 鰯 小麦粉 パン粉 油 鰯 かつお節 牛乳	生姜 空豆 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g	【そらまめ】 1年生がサヤを むいてくれます。 感謝して いただきます。	
4	火	ごはん 鶏肉の照り焼き かき玉汁 野菜チップス 牛乳		米 鶏 豆腐 なたと かつお節 昆布 卵 澱粉 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ えのき なら れんこん かぼちゃ ごぼう 人参	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g	【野菜チップス】 色々な野菜を 味わって みましょう。	
5	水	黒糖パン いもミートグラタン イタリアンサラダ 野菜スープ 牛乳		黒糖パン 油 じゃが芋 豚 チーズ サラミ チーズ ベーコン 牛乳	セロリー 人参 玉ねぎ トマト ビューレ 人参 きゅうり キャベツ トマト コーン 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ ほうれん草	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.7 g	【黒糖パン】 黒糖の ほのかな 甘みを味わい ましょう。	
6	木	五目ごはん 赤魚の西京焼き まめじゃがサラダ ゆばのすまし汁 牛乳		鶏 油揚げ 赤魚 味噌 ひよこ豆 ハム 鶏 湯葉 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	米 油砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 人参 えのき 長ねぎ みつば	エネルギー 619 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g	【まめじゃががサ ラダ】 食物繊維 たっぷりの ひよこ豆を使用 しています。	
7	金	ごはん 豚肉のねぎ塩ダレがけ 納豆あえ みそ汁 甘夏 牛乳		米 豚 納豆 かつお節 豆腐 昆布 かつお節 味噌 牛乳	油 砂糖 澱粉 長ねぎ レモン ほうれん草 もやし 人参 えのき ほうれん草 甘夏	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g	【納豆あえ】 隠れ人気 メニューです。 白ごはんに 合いますね。	
10	月	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ 和風サラダ 生揚げの肉味噌煮 牛乳		米 鶏 鶏 わかめ 豚 生揚げ かつお節 味噌 牛乳	ゆかり 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 もやし 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 いんげん	エネルギー 727 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.7 g	【ゆかりごはん】 ゆかりの 程よい酸味が 食欲を そそります。	
11	火	ガーリックチャーハン 回鍋肉 ワンタンスープ メロン 牛乳		焼き豚 卵 豚 味噌 豚 牛乳	にんにく 人参 長ねぎ ねぎ キャベツ もやし ビーマン パプリカ 長ねぎ 生姜 人参 白菜 椎茸 なら メロン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.9 g	【メロン】 今が旬です。 香りが甘みを 味わい ましょう。	
12	水	きなこ揚げパン ローストチキン 肉団子スープ ヨーグルト 牛乳		きな粉 鶏 豚 豆腐 ヨーグルト 牛乳	コッパン 砂糖 黒砂糖 油 生姜 生姜 長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.3 g	【きなこ 揚げパン】 黒糖、きび糖、 三温糖と 甘みが あります。	
13	木	ピピンバ 春雨スープ すいか 牛乳		卵 豚 大豆 味噌 わかめ ベーコン 牛乳	油 砂糖 ごま油 ごま 米 春雨 すいか	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	【すいか】 夏と言ったら すいか！！ ビタミンCが たくさん含まれ ています。	
14	金	ごはん いわしのマリネ ごま和え 沢煮鮭 性学もち(みたらし) 牛乳		米 鯛 鯛 豆腐 わかめ かつお節 昆布 性学もち 砂糖 澱粉 牛乳	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん 人参 玉ねぎ きくらげ ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.0 g	【性学もち】 お米から作られ たもちで、もち 米から作られた もちとは食感が 違います。 千葉県 の郷土料理 です。	

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	月	ごはん 揚げ餃子 春雨のピリ辛和え 中華風コーンスープ 牛乳		米 豚 ハム ベーコン 卵 牛乳	澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油 澱粉 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.0 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。	
18	火	ツナコーントースト ほうれん草のソテー 米粉のクリームシチュー さくらんぼ(1人2粒) 牛乳		ツナ ベーコン 鶏 牛乳 生クリーム チーズ 牛乳	食パン 油 マヨネーズ バター 油 じゃが芋 米粉 さくらんぼ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.7 g	【さくらんぼ】 今が旬です。 みずみずしく 甘みも あります。	
19	水	カレーライス ひじきサラダ りんごゼリー 牛乳		豚 チーズ ヨーグルト ひじき ハム 牛乳	小麦粉 バター 油 じゃが芋 砂糖 油 ごま油 砂糖 りんごジュース	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	【カレーライス】 大人気の 愛情たっぷり 手作り カレー。	
20	木	キムたくごはん タラのチリソースかけ わかめスープ 牛乳		豚 たら ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 澱粉 油 砂糖 白菜 玉ねぎ 人参	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g	【キムたく ごはん】 2日連続で 大人気給食 です。	
21	金	焼き鳥丼 豚汁 すいか 牛乳		鶏 のり 豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌 牛乳	砂糖 油 澱粉 油 里芋 こんにゃく すいか	エネルギー 608 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g	【焼き鳥丼】 鶏肉と長ネギ をしじくりと 焼きます。 が 甘辛い味し が 白ごはんに よく合います。	
24	月	ごはん 大豆と三つ葉のかき揚げ ごま和え キムチ鍋汁 牛乳		米 大豆 豚 豆腐 かつお節 昆布 味噌 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 澱粉 ごま 砂糖 油 長ねぎ 白菜 キムチ もやし えのき なら	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g	【かき揚げ】 枝豆、玉ねぎ、 大豆、コーン、 みつばと 色々な食材が 使われて います。	
25	火	ごはん 松風焼き ささみの中華和え 白玉汁 牛乳		米 鶏 豚 豆腐 味噌 鶏 鶏 かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 白玉もち 人参 大根 白菜 えのき ほうれん草	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 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 して使われ ています。	
26	水	冷やしきつねうどん 天ぷら(さつまいも、ちくわ) フルーツヨーグルト 牛乳		油揚げ 鶏 豚 卵 ハム かつお節 昆布 竹輪 青のり ヨーグルト 生クリーム 牛乳	うどん 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 油 はちみつ 砂糖 みかん バイオ黄桃 パナナ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.0 g	【冷やし きつねうどん】 冷たいうどんが この暑い時期 にぴったり ですね。	
27	木	中華丼 ラーメンサラダ にら玉スープ バナナ 牛乳		豚 ハム 鶏 卵 牛乳	油 砂糖 澱粉 ごま油 中華めん ごま油 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし 人参 玉ねぎ えのき なら バナナ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	【ラーメン サラダ】 これは？ 冷やし中華？ 野菜もたっぷり と食べま しょう。	
28	金	ごはん いかのかりん揚げ 酢の物 筑前煮 牛乳		米 いか わかめ 鶏 かつお節 牛乳	米 澱粉 油 砂糖 油 里芋 こんにゃく 砂糖 人参 竹の子 れんこん いんげん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	【給食室から の挑戦状(2) この和食を みなさんは 食べられ ますか？	

(6月の給食回数:20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。6月は千葉県の食材(米、いわし、豚肉、すいか、かつお節、大豆、野菜など)をたくさん使った給食や千葉県の郷土料理が登場します。地元の恵みに感謝していただきましょう。

栄養価の月平均値	
エネルギー	619 kcal
たんぱく質	26.9 g
脂質	21.7 g
食塩相当量	2.4 g