

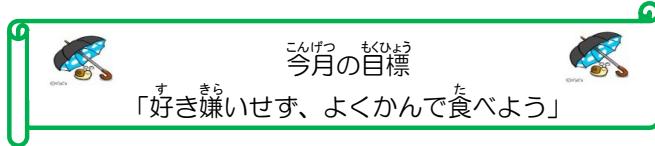


# 6月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて	主な食品						エネルギー 565 kcal	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
2 月	木イコロー丼 ごはん 木イコロー	豚	人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 澱粉 砂糖	なたね油	米	たんぱく質 23.5 g		
	ごぼうサラダ 炒り大豆の黒砂糖がらめ 牛乳	豆乳ヨーグルト 竹輪	人参	ごぼう レモン きゅうり コーン		マヨネーズ ごま	脂質 16.5 g		
		いり大豆 きな粉			黒砂糖 砂糖		食塩相当量 1.6 g		
3 火	ごはん ごもくどうふ 五目豆腐	豚 豆腐	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質 29.1 g		
	このしろの南蛮漬け キャベツの浅漬け 牛乳	このしろ			澱粉 砂糖	なたね油 ごま油	脂質 22.5 g		
			人参 しそ	キャベツ きゅうり 生姜			食塩相当量 2.2 g		
4 水	ガーリックトースト ポークピーンズ	大豆 豚 ベーコン	チーズ	人参 いんげん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	食パン オリーブオイル	エネルギー 602 kcal		
	かいそう 海藻サラダ 牛乳	竹輪	海藻ミックス	アスパラガス	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	じゃが芋 なたね油	たんぱく質 24.4 g		
			牛乳			こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま油	脂質 26.1 g	
5 木	ピビンパ むぎごはん ピビンパの眞	豚 大豆 锦糸卵	にら 人参	長ねぎ にんにく 生姜 もやし	砂糖	米 麦 ごま ごま油	エネルギー 663 kcal		
	わかめスープ 大學芋 牛乳	ベーコン なると 油揚げ	わかめ	えのき 茎 長ねぎ	澱粉	ごま油	たんぱく質 23.4 g		
					さつま芋 砂糖	なたね油 ごま	脂質 22.4 g		
6 金	あじさいごはん きせいどうふ 擬製豆腐	豆腐 大豆 卵	ちりめんじやこ	人参 絹さや	梅漬け	米	なたね油 ごま	エネルギー 553 kcal	
	せいがくもち汁 さくらんぼ 牛乳	鶏	昆布	長ねぎ 小松菜 人参 こねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 27.2 g		
				こぼう しめじ まいだけ	性学もち こんにゃく		脂質 17.5 g		
9 月	ごはん キャベツハンバーグ	豚 大豆			さくらんぼ		食塩相当量 2.4 g		
	ABCスープ 春雨サラダ 牛乳	ベーコン							
		かまぼこ							
10 火	ごはん ドライカレー ツナ和え あじさいフルーツポンチ 牛乳	豚 大豆	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー マッシュルーム		米	なたね油	エネルギー 628 kcal	
		ツナ	わかめ	小松菜 人参	コーン もやし 生姜			たんぱく質 23.3 g	
			寒天		みかん缶 黄桃缶 バイン缶 バナナ レモン むらさきキャベツ	砂糖		脂質 18.2 g	
11 水	ごはん なまあげの肉味噌煮 梅肉和え 牛乳	豚 生揚げ	人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 ジャガ芋	米	なたね油	エネルギー 610 kcal	
		かつお節	小松菜 人参	キャベツ 梅	砂糖			たんぱく質 25.3 g	
		牛乳						脂質 21.6 g	
12 木	ごはん 塩ラーメン しお 塩ラーメンスープ	豚 なると	人参	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 竹の子 しなちく		中華麺	なたね油 ごま ごま油	エネルギー 562 kcal	
	揚げぎょうざ ひじきの中華和え 牛乳	豚	にら	白菜 玉ねぎ 長ねぎ	さつま芋の皮 澱粉 砂糖	ごま油 なたね油	たんぱく質 23.6 g		
		ひじき 寒天		きゅうり	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 21.1 g		
13 金	ごはん いわしの山家焼き ちばけんの恵みの味噌汁 千葉県産一口牛乳プリン 牛乳	鶏 鶏		長ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 澱粉	米	なたね油	エネルギー 560 kcal	
		油揚げ	かぶの葉 人参	かぶ 長ねぎ	さつま芋			たんぱく質 24.8 g	
			トマト バセリ	玉ねぎ	砂糖		オーブン	脂質 17.7 g	
16 月	トマトマリネ ちばけんさんひどちぎゅうにゅう 千葉県産一口牛乳プリン 牛乳	牛乳プリン						食塩相当量 1.9 g	
		牛乳							

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

©少年写真新聞社2025

6月15日は、「千葉県民の日」

6月は、食育月間です！

6月15日は「千葉県民の日」です。今月は、千葉県にちなんだ献立や産物、郷土料理が登場します。

日	曜日	こんだて	主な食品							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
17	火	ナポリタン さつまいもコロッケ フレンチきゅうり りんご 牛乳	豚 豆乳 牛乳	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	カットパペッティ	オリーブオイル	エネルギー 584 kcal		
18	水	ごはん わかどりみそに 若鶏の味噌煮 かんばちりふりかけ 洋風ごま和え 牛乳	鶏 うずら卵 生揚げ かんばち ハム 牛乳	人参 いんげん 生姜 竹の子	長ねぎ きゅうり りんご	さつまいも 小麦粉 バン粉	こま なたね油	たんぱく質 20.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g		
19	木	さつまいもごはん ポコポコさつま揚げ のり和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 牛乳	はんぺん ぐち のり 豆腐 牛乳	人参 小松菜 人參	コーン 枝豆 キャベツ	米 生姜 竹の子	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g		
20	金	チンジャオロースー丼 ごはん チーズチーズ チーズポテト みどりのみどりさんのケーキ 牛乳	豚 チーズ 鶏 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	人参 ビーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 竹の子	米 澱粉	なたね油 ごま油	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.4 g		
21	土	タコライス タコソース サラダ 野菜スープ 牛乳	豚 チーズ ベーコン 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ	米 生姜 セロリー 玉ねぎ	オリーブオイル	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g		
23	月	オーブンスクール	ぶり 振替休日							
24	火	ごはん かつおのビリカラゴマ焼き 田舎汁 しらたきソテー 冷凍みかん 牛乳	かつお 豆腐 油揚げ 竹輪 ベーコン 牛乳	生姜	米 砂糖 澄粉	ごま	たんぱく質 31.1 g	エネルギー 553 kcal		
25	水	はちみつバタートースト 洋風煮込み 森のきのこサラダ 牛乳	豚 生揚げ ベーコン 牛乳	人参 かぶの葉 パセリ	玉ねぎ かぶ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ まいだけ にんにく	食パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 なたね油 ごま油	バター なたね油	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g		
26	木	夏ごはん 豆腐の中華炒め レバーとポテトの変わり揚げ 小玉すいか 牛乳	豆腐 豚 豚レバー 牛乳	人参 さやいんげん 生姜	生姜 白菜 じいたけ 竹の子 すいか	米 澱粉 なたね油 砂糖	たんぱく質 25.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 602 kcal		
27	金	ごはん カラシ マセドアンサラダ メイトコーヒー 牛乳	鶏 うずら卵 ハム 牛乳	人参 トマト おくら 人参	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 なたね油 マヨネーズ	オリーブオイル 脂質	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g		
30	月	大豆と三つ葉のかき揚げ丼 ごはん ピリカラ豚汁 一口アセロラゼリー 牛乳	大豆 豚 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 みつば 人参	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ しめじ えのき茸	米 小麦粉 砂糖 なたね油	たんぱく質 20.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 606 kcal		
		夏越祭								

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

 は、ぶたをしようしています。

## 給食だより

## どくしょゆうかん ほん 讀書測問「木となかよし」給食!

6月17日～27日 5冊の本が登場します。食と本の世界を楽しんでください

【パクピカ週間】6月24日(火)～30日(金)「mottainai」  
環境月間でもある6月です。未来の自分と地球のために今、自分にできることを考えよう。

給食委員会が、食べ残しや片づけ方などをチェックします。  
この機会に、自分と地球にやさしい取り組みを考えてみよう。

この機会に、皆力を出し切って、取り組みを実現してほしい。

【和食育】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 593 kcal

たんぱく質 244 g

脂肪 19.8%

含氯根量 30 -

良塗相当量 2.0 g

An illustration of a hand being washed with soap bubbles, with a stream of water coming from a faucet above.

11 / 11



手をよく  
あらおう！