



令和6年度 6月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
3	月	ごはん	○		こめ 米		591 kcal	
		鱈のピリ辛揚げ		いわし 鱈	でんぶん 澱粉、油、砂糖	しょうが、ねぎ、りんご	25.9 g	
		もやしのみそドレ		わかめ、みそ	ごま、砂糖、油	にんじん、もやし、きゅうり	19.7 g	
		ちんげんさいのスープ		とり肉、豆腐、うすらのたまご	ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、えのき、ちんげんさい	2.1 g	
		小夏			小夏			
4	火	ひじきごはん	○	とり肉、ひじき、油あげ、かつお節	こめ 米、砂糖	にんじん、たけのこ、きぬさや	578 kcal	6月4日 むし歯 予防デーに ちなんだ 献立
		ししゃものごま焼き		ししゃも、たまご	ごま、油		27.6 g	
		シャリシャリ大豆カル		大豆、にぼし	あぶら 油、ごま		20.0 g	
		いなか汁		豆腐、みそ、さば節、こんぶ	さといも、こんにゃく	なめこ、ねぎ、大根、ごぼう	2.0 g	
		ゼリー			ゼリー			
5	水	ツナコーントースト	○	ツナ	パン、マヨネーズ	ホールコーン、マッシュルーム、玉ねぎ	646 kcal	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、玉ねぎ	25.1 g	
		ミネストローネ		豚肉、大豆	じゃがいも、マカロニ、砂糖、オリーブオイル	玉ねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、かぶ、トマト	25.3 g	
		アップルコンポート				アップルコンポート	2.2 g	
6	木	ハムピラフ	○	ハム	こめ 米、マーガリン、油	たまご 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	544 kcal	
		スパニッシュオムレツ		たまご、牛乳	じゃがいも、砂糖	ピーマン、玉ねぎ	21.9 g	
		野菜スープ		ベーコン、豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、小松菜	19.1 g	
		メロン				メロン	2.1 g	
7	金	ごはん	○		こめ 米		617 kcal	
		太刀魚のケチャップあん		たちうお 太刀魚	でんぶん 澱粉、砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ	21.3 g	
		ナムル			あぶら 油、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜、にんにく	23.0 g	
		中華スープ		豚肉、豆腐	でんぶん 澱粉、ごま油	玉ねぎ、しょうが、にんじん、えのき、ちんげんさい	2.2 g	
		冷凍みかん			みかん			
11	火	ごはん	○		こめ 米		620 kcal	
		五目四川風豆腐		豚肉、えび、豆腐、うすらのたまご	でんぶん 澱粉、砂糖、油、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい	26.2 g	
		ハンサンスー		焼き豚	砂糖、春雨、油、ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、もやし	23.5 g	
		ミックスナッツ			ミックスナッツ		1.7 g	
12	水	スパゲッティポロネーゼ	○	豚肉、とり肉	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト	551 kcal	定例研
		ポトフ		豚肉、フランクフルト	オリーブオイル、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、かぶ、きゃべつ	22.8 g	
		ドーナツ		おから、たまご、牛乳	ミックス粉、砂糖、油		18.9 g	
						2.1 g	おはなし 給食	
13	木	ごはん	○		こめ 米		596 kcal	
		エコふりかけ		かつお節	ごま、砂糖		29.6 g	
		鯉の黒酢あん		かつお 鯉	でんぶん 澱粉、砂糖、油、はちみつ、ごま	しょうが	14.9 g	
		望わかめのきんぴら		豚肉、望わかめ、さつま揚げ	ごま油、こんにゃく、砂糖、ごま	ごぼう、たけのこ、にんじん、いんげん	2.4 g	
		かぶのみそ汁	あぶら 油あげ、かつお節、みそ	じゃがいも	かぶ、にんじん、玉ねぎ			
14	金	ごはん	○		こめ 米		557 kcal	6月15日 「県民の日」に ちなんだ献立
		チキンソテーの梨ソース		とり肉	砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、梨	34.5 g	
		小松菜ののりあえ		のり	ごま	小松菜、にんじん、もやし	15.5 g	
		千葉野菜のみそ汁		油あげ、かつお節、みそ		大根、にんじん、きゃべつ、かぶ、ねぎ	2.0 g	
		すいか			すいか			
17	月	ごはん	○		こめ 米		567 kcal	
		鱈のさんが焼き		いわし 鱈、豚肉、おから、大豆、たまご、みそ	パン粉、ごま	ねぎ、しょうが	30.2 g	
		からしあえ		あさり		にんじん、小松菜、きゃべつ	16.8 g	
		沢煮碗		豚肉、かつお節、こんぶ		大根、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、きぬさや	1.5 g	
		小夏			小夏			

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I補† たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
18	火	ジャージャーめん(中華めん)	○		中華めん		663 kcal	
		ジャージャーめん(具)		豚肉、みそ	ごま油、砂糖、澱粉	にんにく、しょうが、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ	33.6 g	
		春巻き		ツナ、チーズ	春巻きの皮、小麦粉、油	たまご、しそ	27.2 g	
		めかたまスープ		とり肉、豆腐、たまご、めかぶ	澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、きゃべつ	2.3 g	
19	水	ごはん	○		こめ 米		566 kcal	
		ピーマンの肉づめ		豚肉、チーズ、大豆、たまご、牛乳	パン粉、砂糖	ピーマン、玉ねぎ	26.1 g	
		しらたきソテー		豚肉	あぶら、しらたき、砂糖、ごま油	にんじん、しょうが、小松菜、ホールコーン	16.6 g	
		具だくさんみそ汁		豆腐、油あげ、さば節、みそ	じゃがいも、こんにゃく	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、小松菜	2.0 g	
20	木	じゃこごはん	○	しらす、さば節	こめ、米、さといも、あぶら	みつば	580 kcal	
		鱈のみそドレッシング		鱈、みそ	こめ、米粉、砂糖、油	オクラ、きゅうり、トマト、パプリカ、玉ねぎ	26.3 g	
		からしあえ		かまぼこ		ほうれんそう、もやし	16.9 g	
		すまし汁		豆腐、かつお節	じゃがいも、こんにゃく	なめこ、しいたけ、にんじん、大根、ねぎ	1.9 g	
		すいか				すいか		
21	金	ハヤシライス(ごはん)	○		こめ 米		611 kcal	
		ハヤシライス(ルウ)		豚肉	小麦粉、バター、オリーブオイル、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ	19.4 g	
		フレンチサラダ		ツナ	ごま、オリーブオイル、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン	21.9 g	
		メロン				メロン	1.8 g	
24	月	じゃこガーリックライス	○	ベーコン、しらす	こめ、米、オリーブオイル	にんにく、パセリ	562 kcal	
		チキンアドボ		とり肉	砂糖	たまご、玉ねぎ、にんにく	27.5 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、玉ねぎ	22.4 g	
		わかめスープ		とり肉、わかめ、豆腐	ごま油	たまご、玉ねぎ、白菜	2.2 g	
25	火	コッパン	○		パン		597 kcal	
		イチゴジャム				ジャム	25.2 g	
		いかのアップルマリネ		いか	でんぷん、砂糖、油	りんご、玉ねぎ	19.2 g	
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、オリーブオイル	たまご、玉ねぎ、にんじん、パセリ	2.0 g	
		野菜スープ		豚肉	オリーブオイル	にんじん、セロリ、玉ねぎ、きゃべつ、小松菜、ホールコーン		
		さくらんぼ				さくらんぼ		
26	水	ごはん	○		こめ 米		649 kcal	
		シーフードカレー		豚肉、えび、あさり、いか、チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	21.3 g	
		フルーツポンチ			はちみつ、ゼリーの素、砂糖	みかん、パイナップル、黄桃、りんご、キウイ	17.3 g	
27	木	ごはん	○		こめ 米		587 kcal	
		シルバーの西京焼き		シルバー、みそ	砂糖		25.2 g	
		干草あえ		ハム	砂糖、油	にんじん、もやし、小松菜	14.8 g	
		けんちん汁		とり肉、豆腐、油あげ、さば節、こんぶ	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、小松菜	1.4 g	
		ゼリー			ゼリー			
28	金	豚丼(ごはん)	○		こめ 米		717 kcal	
		豚丼(具)		豚肉	しらたき、砂糖、油	たまご、玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	32.4 g	
		チキチキごぼう		とり肉	でんぷん、澱粉、カシューナッツ、砂糖、油	ごぼう、いんげん	23.2 g	
		生揚げのみそ汁		生揚げ、さば節、みそ		たまご、玉ねぎ、にんじん、きゃべつ	1.9 g	
		果汁グミ			グミ			

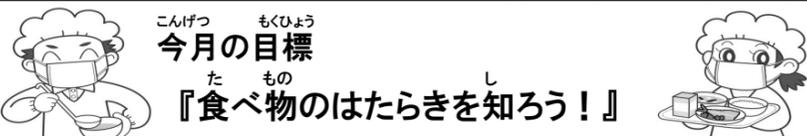
☆今月の平均給与量 【中学年】：I補†-600kcal、たんぱく質26.4g、脂質19.8g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

きゅうしょく まえ て あら
給食の前には、きれいに手を洗いましょう!



こんげつ もくひょう
今月の目標
『食べ物のはたらきを知ろう!』



おはなし給食
今月のおはなし給食は、『バムとケロのにちよ
うび』です。主人公は犬のバムとカエルのケロ。
天気が悪くて外で遊ぶことができない日曜日、
2匹はどんなことをして過ごすのでしょうか?

