

令和4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・<br>(血や肉になる)                     | 黄色の食品・<br>(熱や力のもとになる)          | 緑色の食品・<br>(体の調子を整える)       | I類たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事等 |
|----|----|-------------|----|----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|-----|
| 1  | 水  | ごはん         | ○  |                                        | こめ<br>米                        |                            | 639 kcal               |     |
|    |    | エコふりかけ      |    | さば節                                    | ごま、砂糖                          |                            | 29.4 g                 |     |
|    |    | 鰹の黒酢あん      |    | かつお<br>鰹                               | でんぷん、砂糖、あぶら<br>澱粉、砂糖、油、はちみつ、ごま | しょうが                       | 14.2 g                 |     |
|    |    | 望わかめのきんぴら   |    | ぶたにく、くき<br>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         | 2.5 g                  |     |
|    |    | かぶのみそ汁      |    | あぶらあ<br>油揚げ、かつお節、みそ                    | じゃがいも                          | かぶ、にんじん、たまねぎ               |                        |     |
| 2  | 木  | ごはん         | ○  |                                        | こめ<br>米                        |                            | 646 kcal               |     |
|    |    | 五目四川風豆腐     |    | ぶたにく、えび、とうふ<br>豚肉、えび、豆腐、うずらのたまご        | でんぷん、砂糖、あぶら、あぶら<br>澱粉、砂糖、油、ごま油 | にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ | 25.8 g                 |     |
|    |    | バンサンスー      |    | や、ぶた<br>焼き豚                            | 砂糖、春雨、油、ごま、ごま油                 | にんじん、きゅうり、もやし              | 22.5 g                 |     |
|    |    | ミックスナッツ     |    |                                        | ミックスナッツ                        |                            | 1.4 g                  |     |
| 3  | 金  | ひじきごはん      | ○  | とり肉、ひじき、油揚げ、かつお節                       | こめ、砂糖<br>米、砂糖                  | にんじん、たけのこ、きぬさや             | 636 kcal               |     |
|    |    | ししゃものごま焼き   |    | ししゃも、たまご                               | ごま、油                           |                            | 28.5 g                 |     |
|    |    | シャリシャリ大豆カル  |    | だいず<br>大豆、にぼし                          | あぶら<br>油、ごま                    |                            | 19.6 g                 |     |
|    |    | いなか汁        |    | とうふ<br>豆腐、みそ、さば節、こんぶ                   | さとう<br>里いも、こんにゃく               | なめこ、ねぎ、大根、ごぼう              | 1.9 g                  |     |
|    |    | アップルコンポート   |    |                                        |                                | アップルコンポート                  |                        |     |
| 6  | 月  | 枝豆ごはん       | ○  | えび                                     | こめ<br>米                        | えだまめ<br>枝豆                 | 669 kcal               |     |
|    |    | わかさぎのフリッター  |    | わかさぎフリッター                              | あぶら<br>油                       |                            | 27.9 g                 |     |
|    |    | ごまみそあえ      |    | ハム、おかか、みそ                              | さとう、あぶら<br>砂糖、ごま、油             | こまつな<br>小松菜、きゃべつ、にんじん、コーン  | 22.0 g                 |     |
|    |    | 生揚げのピリ辛肉みそ煮 |    | ぶたにく、だいず、なまあ<br>豚肉、大豆、生揚げ、さば節          | じゃがいも、砂糖、油                     | にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ        | 2.3 g                  |     |
| 7  | 火  | ごはん         | ○  |                                        | こめ<br>米                        |                            | 612 kcal               |     |
|    |    | ぎせい豆腐       |    | とり肉、豆腐、たまご                             | さとう、あぶら<br>砂糖、油                | にんじん、しいたけ、ねぎ               | 26.4 g                 |     |
|    |    | ツナのあえもの     |    | ツナ、わかめ、みそ                              | ごま、ごま油、砂糖                      | にんじん、きゃべつ、きゅうり             | 19.1 g                 |     |
|    |    | すまし汁        |    | なると、豆腐、さば節                             |                                | にんじん、えのき、小松菜、ねぎ            | 2.0 g                  |     |
| 8  | 水  | ごはん         | ○  |                                        | こめ<br>米                        |                            | 689 kcal               | 定例研 |
|    |    | シーフードカレー    |    | ぶたにく、えび、あさり、いか、チーズ<br>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、たまねぎ、にんじん、りんご    | 23.2 g                 |     |
|    |    | フルーツポンチ     |    |                                        | はちみつ、ゼリーの素、砂糖                  | みかん、パイン、黄桃、りんご、キウイ         | 17.6 g                 |     |
|    |    |             |    |                                        |                                |                            | 1.9 g                  |     |
| 9  | 木  | ごはん         | ○  |                                        | こめ<br>米                        |                            | 618 kcal               |     |
|    |    | トンテキたまねぎソース |    | ぶたにく<br>豚肉                             | さとう、あぶら<br>砂糖、ごま油              | しょうが、大根、玉ねぎ、しそ             | 25.2 g                 |     |
|    |    | さっぱりツナあえ    |    | ツナ                                     | ごま、油、砂糖、ごま油                    | こまつな<br>小松菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり | 18.8 g                 |     |
|    |    | じゃがいものみそ汁   |    | あぶらあ<br>油揚げ、わかめ、さば節、みそ                 | じゃがいも                          | たまねぎ、にんじん、いんげん             | 2.0 g                  |     |
|    |    | キウイフルーツ     |    |                                        |                                | キウイ                        |                        |     |
| 10 | 金  | コッペパン       | ○  |                                        | パン                             |                            | 636 kcal               |     |
|    |    | イチゴジャム      |    |                                        |                                | ジャム                        | 25.0 g                 |     |
|    |    | いかのアップルマリネ  |    | いか                                     | でんぷん、さとう、あぶら<br>澱粉、砂糖、油        | りんご、たまねぎ                   | 18.6 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                  | たまねぎ、にんじん、パセリ              | 2.4 g                  |     |
|    |    | 野菜スープ       |    | ぶたにく<br>豚肉                             | オリーブオイル                        | にんじん、セロリ、たまねぎ、きゃべつ、小松菜、コーン |                        |     |
| 13 | 月  | じゃこガーリックライス | ○  | ベーコン、しらす                               | こめ<br>米、オリーブオイル                | にんにく、パセリ                   | 612 kcal               |     |
|    |    | チキンアドボ      |    | とり肉                                    | さとう<br>砂糖                      | たまねぎ、にんにく                  | 27.2 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、コーン、たまねぎ         | 21.8 g                 |     |
|    |    | わかめスープ      |    | とり肉、わかめ、豆腐                             | ごま油                            | たまねぎ、白菜                    | 2.1 g                  |     |
| 14 | 火  | ごはん         | ○  |                                        | こめ<br>米                        |                            | 628 kcal               |     |
|    |    | 鰯のさんが焼き     |    | いわし、ぶたにく<br>鰯、豚肉、おから、だいず、たまご、みそ        | こ<br>パン粉、ごま                    | ねぎ、しょうが                    | 28.7 g                 |     |
|    |    | からしあえ       |    | あさり                                    |                                | にんじん、小松菜、きゃべつ              | 18.3 g                 |     |
|    |    | 沢煮碗         |    | ぶたにく<br>豚肉、かつお節                        |                                | 大根、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、きぬさや   | 1.6 g                  |     |
|    |    | すいか         |    |                                        |                                | すいか                        |                        |     |
| 16 | 木  | ツナコーントースト   | ○  | ツナ                                     | パン、マヨネーズ                       | コーン、マッシュルーム、たまねぎ           | 647 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、たまねぎ        | 25.1 g                 |     |
|    |    | ミネストローネ     |    | ぶたにく、だいず<br>豚肉、大豆                      | じゃがいも、マカロニ、砂糖、オリーブオイル          | たまねぎ、にんにく、セロリ、にんじん、かぶ、トマト  | 22.2 g                 |     |
|    |    |             |    |                                        |                                |                            | 2.5 g                  |     |

| 日  | 曜日 | こんだて           | 牛乳 | 赤色の食品・<br>(血や肉になる)               | 黄色の食品・<br>(熱や力のもとになる)            | 緑色の食品・<br>(体の調子を整える)               | I類糖 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事等                            |
|----|----|----------------|----|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 17 | 金  | 豚丼 (ごはん)       | ○  |                                  | こめ<br>米                          |                                    | 747 kcal                      |                                |
|    |    | 豚丼 (具)         |    | ぶたにく<br>豚肉                       | しらたき、砂糖、油                        | たま<br>玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ              | 31.6 g                        |                                |
|    |    | チキチキごぼう        |    | にく<br>とり肉                        | でんぷん<br>澱粉、カシューナッツ、砂糖、油          | ごぼう、いんげん                           | 21.8 g                        |                                |
|    |    | 生揚げのみそ汁        |    | なまあ<br>生揚げ、さば節、みそ                |                                  | たま<br>玉ねぎ、にんじん、きゃべつ                | 2.0 g                         |                                |
|    |    | 果汁グミ           |    |                                  | グミ                               |                                    |                               |                                |
| 18 | 土  | スパゲッティボロネーゼ    | ○  | ぶたにく、にく<br>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、たま<br>玉ねぎ、トマト             | 607 kcal                      | オープン<br>スクール<br><br>おはなし<br>給食 |
|    |    | ポトフ            |    | ぶたにく<br>豚肉、フランクフルト               | オリーブオイル、じゃがいも                    | たま<br>玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー      | 22.8 g                        |                                |
|    |    | ドーナッツ          |    | おかから、たまご、ぎゅうにゅう<br>牛乳            | こ、砂糖、油<br>ミックス粉、砂糖、油             |                                    | 19.3 g                        |                                |
|    |    |                |    |                                  |                                  |                                    | 2.2 g                         |                                |
| 21 | 火  | じゃこごはん         | ○  | しらす、さば節                          | こめ、さと<br>米、里いも、油                 | みつば                                | 619 kcal                      |                                |
|    |    | 鰯のみそドレッシング     |    | あじ<br>鰯、みそ                       | こめ、さと<br>米粉、砂糖、油                 | オクラ、きゅうり、トマト、パプリカ、たま<br>玉ねぎ        | 26.9 g                        |                                |
|    |    | からしあえ          |    | かまぼこ                             |                                  | ほうれんそう、もやし                         | 16.6 g                        |                                |
|    |    | すまし汁           |    | とうふ<br>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、だいこん<br>大根、ねぎ        | 2.0 g                         |                                |
| 22 | 水  | ごはん            | ○  |                                  | こめ<br>米                          |                                    | 660 kcal                      |                                |
|    |    | ハヤシルウ          |    | ぶたにく<br>豚肉                       | こむぎこ<br>小麦粉、バター、オリーブオイル、砂糖       | にんにく、セロリ、たま<br>玉ねぎ、にんじん、しめじ        | 21.0 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、たま<br>玉ねぎ、コーン       | 22.9 g                        |                                |
|    |    | メロン            |    |                                  |                                  | メロン                                | 1.8 g                         |                                |
| 23 | 木  | ハムピラフ          | ○  | ハム                               | こめ、マーガリン、油                       | たま<br>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム             | 621 kcal                      |                                |
|    |    | スパニッシュオムレツ     |    | たまご、ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | じゃがいも、砂糖                         | ピーマン、たま<br>玉ねぎ                     | 22.3 g                        |                                |
|    |    | 野菜スープ          |    | ベーコン、ぶたにく<br>豚肉                  | オリーブオイル、じゃがいも                    | にんじん、セロリ、たま<br>玉ねぎ、白菜、小松菜          | 19.2 g                        |                                |
|    |    | ゼリー            |    |                                  | ゼリー                              |                                    | 2.1 g                         |                                |
| 24 | 金  | ごはん            | ○  |                                  | こめ<br>米                          |                                    | 628 kcal                      |                                |
|    |    | 鰯のピリ辛揚げ        |    | いわし<br>鰯                         | でんぷん、油、砂糖<br>澱粉、油、砂糖             | しょうが、ねぎ、りんご                        | 24.0 g                        |                                |
|    |    | もやしのみそドレ       |    | わかめ、みそ                           | ごま、砂糖、ごま油                        | にんじん、もやし、きゅうり                      | 19.4 g                        |                                |
|    |    | チンゲンサイのスープ     |    | とり肉、とうふ<br>豆腐、うずらのたまご            | ごま油                              | にんじん、たま<br>玉ねぎ、たけのこ、えのき、チンゲンサイ     | 1.9 g                         |                                |
| 27 | 月  | ごはん            | ○  |                                  | こめ<br>米                          |                                    | 620 kcal                      |                                |
|    |    | ピーマンの肉づめ       |    | ぶたにく、チーズ、だいず<br>豚肉、チーズ、大豆、たまご、牛乳 | こ、さと<br>パン粉、砂糖                   | ピーマン、たま<br>玉ねぎ                     | 26.5 g                        |                                |
|    |    | しらたきソテー        |    | ぶたにく<br>豚肉                       | あぶら、しらたき、砂糖、ごま油<br>油、しらたき、砂糖、ごま油 | にんじん、しょうが、こまつな<br>小松菜、コーン          | 17.1 g                        |                                |
|    |    | 具だくさんみそ汁       |    | とうふ、あぶらあ<br>豆腐、油揚げ、さば節、みそ        | じゃがいも、こんにゃく                      | にんじん、ねぎ、だいこん<br>大根、ごぼう、こまつな<br>小松菜 | 2.3 g                         |                                |
| 28 | 火  | ごはん            | ○  |                                  | こめ<br>米                          |                                    | 644 kcal                      |                                |
|    |    | 太刀魚のケチャップあん    |    | たちうお<br>太刀魚                      | でんぷん、さと<br>澱粉、砂糖、油               | にんにく、しょうが、ねぎ                       | 22.0 g                        |                                |
|    |    | ナムル            |    |                                  | あぶら、ごま、さと<br>油、ごま、砂糖、ごま油         | にんじん、きゃべつ、もやし、こまつな<br>小松菜、にんにく     | 20.6 g                        |                                |
|    |    | 中華スープ          |    | ぶたにく、とうふ<br>豚肉、豆腐                | でんぷん、あぶら<br>澱粉、ごま油               | たま<br>玉ねぎ、しょうが、にんじん、えのき、チンゲンサイ     | 1.8 g                         |                                |
| 29 | 水  | 小夏             | ○  |                                  | こなつ<br>小夏                        |                                    |                               |                                |
|    |    | ジャージャーめん(中華めん) |    |                                  | ちゅうか<br>中華めん                     |                                    | 697 kcal                      |                                |
|    |    | ジャージャーめん(具)    |    | ぶたにく、みそ<br>豚肉、みそ                 | あぶら、さと<br>ごま油、砂糖、澱粉              | にんにく、しょうが、しいたけ、たま<br>玉ねぎ、にんじん、たけのこ | 31.9 g                        |                                |
|    |    | 春巻き            |    | はるま<br>春巻き                       | かわ、こむぎこ、あぶら<br>春巻きの皮、小麦粉、油       | たま<br>玉ねぎ、しそ                       | 24.8 g                        |                                |
| 30 | 木  | めかたまスープ        |    | とり肉、とうふ<br>肉、豆腐、たまご、めかぶわかめ       | でんぷん、あぶら<br>澱粉、ごま油               | にんじん、たま<br>玉ねぎ、きゃべつ                | 2.0 g                         |                                |
|    |    | ごはん            | ○  |                                  | こめ<br>米                          |                                    | 624 kcal                      |                                |
|    |    | シルバーの西京焼き      |    | シルバー、みそ                          | さと<br>砂糖                         |                                    | 25.6 g                        |                                |
|    |    | 千草あえ           |    | ハム                               | さと、あぶら<br>砂糖、油                   | にんじん、もやし、こまつな<br>小松菜               | 14.9 g                        |                                |
|    |    | けんちん汁          |    | にく、とうふ、あぶらあ<br>肉、豆腐、油揚げ、さば節      | じゃがいも、こんにゃく、ごま油                  | ごぼう、にんじん、だいこん<br>大根、ねぎ、こまつな<br>小松菜 | 1.7 g                         |                                |
|    |    | ぶどうゼリー         |    |                                  | ゼリー                              |                                    |                               |                                |
|    |    |                |    |                                  |                                  |                                    |                               |                                |
|    |    |                |    |                                  |                                  |                                    |                               |                                |
|    |    |                |    |                                  |                                  |                                    |                               |                                |

☆栄養量の基準値 【中学年】：I類糖 - 650kcal、たんぱく質27.0 g、脂質19.6 g、塩分2.0 g 未満

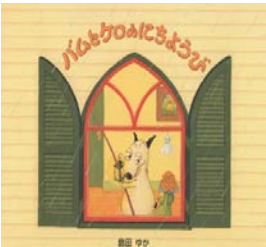
今月の平均給与量 【中学年】：I類糖 - 643kcal、たんぱく質26.0 g、脂質19.6 g、塩分2.0 g

☆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！





おはなし給食

きゅうしょく

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？



こんげつ もくひょう

今月の目標

た もの し





『食べ物のはたらきを知ろう！』



第 1 次 食生活の改善