



令和3年度

6月

よていこんだて表

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類たんばく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	火	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	627 kcal	
		チキンアドボ		とり肉	さとう 砂糖	たま 玉ねぎ、にんにく	27.3 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう 砂糖	きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、たま 玉ねぎ	21.7 g	
		わかめスープ		とり肉、わかめ、豆腐	ごま油	たま 玉ねぎ、白菜	2.2 g	
2	水	チリドック	○	ポークフランク、大豆	パン、さとう 砂糖		642 kcal	
		コールスローサラダ		いとかんてん 糸寒天	ごま、さとう 砂糖、オリーブオイル	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たま 玉ねぎ	26.6 g	
		ポトフ		ぶたにく 豚肉		たま 玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ	22.7 g	
							2.4 g	
3	木	ごはん	○		こめ 米		634 kcal	
		太刀魚のケチャップあん		たちうお 太刀魚	でんぷん、さとう、あぶら 澱粉、砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ	22.1 g	
		ナムル			あぶら、さとう、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	20.6 g	
		中華スープ		ぶたにく、豆腐 豚肉、豆腐	でんぷん、あぶら 澱粉、ごま油	たま 玉ねぎ、しょうが、にんじん、えのき、チンゲンサイ	2.0 g	
		小夏				こなつ 小夏		
4	金	ひじきごはん	○	とり肉、ひじき、油揚げ、かつお節	こめ、さとう 米、砂糖	にんじん、たけのこ、きぬさや	620 kcal	
		ししゃものごま焼き		ししゃも、たまご	ごま、あぶら 油		28.2 g	
		シャリシャリ大豆カル		だいず 大豆、にぼし	あぶら 油、ごま		19.6 g	
		いなか汁		豆腐、みそ、さば節、こんぶ	さとう 望いも、こんにゃく	なめこ、ねぎ、だいこん 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		
7	月	枝豆ごはん	○	えび	こめ 米	えだまめ 枝豆	656 kcal	
		わかさぎのフリッター		わかさぎフリッター	あぶら 油		29.4 g	
		ごまみそあえ		ハム、かつお節、みそ	さとう、あぶら 砂糖、ごま、油	こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん、ホールコーン	21.6 g	
		生揚げのピリ辛肉みそ煮		ぶたにく、だいず、なまめ 豚肉、大豆、生揚げ、さば節	じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	にんじん、たま 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	2.2 g	
8	火	ジャージャーめん(中華めん)	○		ちゅうか 中華めん		691 kcal	
		ジャージャーめん(具)		ぶたにく、みそ 豚肉、みそ	ごま油、さとう、でんぷん さとう、あぶら	にんにく、しょうが、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ	29.0 g	
		春巻き		ツナ、チーズ	はるま、かわ、こむぎこ、あぶら 春巻きの皮、小麦粉、油	たま 玉ねぎ、しそ	24.6 g	
		めかたまスープ		とり肉、豆腐、たまご、めかぶわかめ	でんぷん、あぶら 澱粉、ごま油	にんじん、たま 玉ねぎ、きゃべつ	2.1 g	
9	水	ごはん	○		こめ 米		659 kcal	定例研
		ハヤシルウ		ぶたにく 豚肉	こむぎこ、バター、オリーブオイル、さとう 小麦粉、さとう	にんにく、セロリ、たま 玉ねぎ、にんじん、しめじ	19.5 g	
		フレンチサラダ		ツナ	ごま、オリーブオイル、さとう さとう	きゃべつ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン	20.8 g	
		メロン				メロン	1.9 g	
10	木	ごはん	○		こめ 米		622 kcal	
		鰯のピリ辛揚げ		いわし 鰯	でんぷん、あぶら、さとう 澱粉、油、砂糖	しょうが、ねぎ、りんご	23.6 g	
		もやしのみそドレ		わかめ、みそ	さとう、あぶら ごま、砂糖、油	にんじん、もやし、きゅうり	19.6 g	
		チンゲンサイのスープ		とり肉、豆腐、うずらのたまご	ごま油	にんじん、たま 玉ねぎ、たけのこ、えのき、チンゲンサイ	2.0 g	
11	金	フルーツミックスゼリー	○		ゼリー			
		ごはん			こめ 米		635 kcal	
		トンテキたまねぎソース		ぶたにく 豚肉	さとう、あぶら 砂糖、ごま油	しょうが、だいこん、たま 玉ねぎ、しそ	24.9 g	
		さっぱりツナあえ		ツナ	ごま、あぶら、さとう ごま、さとう	こまつな 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 油揚げ、わかめ、さば節、みそ	じゃがいも	たま 玉ねぎ、にんじん、いんげん	2.1 g	
14	月	ごはん	○		こめ 米		623 kcal	
		鰯のさんが焼き		いわし、ぶたにく、だいず 鰯、豚肉、おから、大豆、たまご	こ パン粉、ごま	ねぎ、しょうが	28.5 g	
		からしあえ		あさり		にんじん、こまつな 小松菜、きゃべつ	18.2 g	
		沢煮碗		ぶたにく 豚肉、かつお節		だいこん 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	水	ごはん	○		こめ 米		632 kcal	
		五目四川風豆腐		ぶたにく 豚肉、えび、豆腐、うずらのたまご	でんぷん、さとう、あぶら、あぶら 澱粉、砂糖、油、ごま油	にんじん、たま 玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ	25.6 g	
		バンサンスー		や、ぶた 焼き豚	さとう、はるまめ、あぶら 砂糖、春雨、油、ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、もやし	20.5 g	
		ミックスナッツ			ミックスナッツ		1.4 g	

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類糖 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
17	木	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	643 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	24.9 g	
		ミネストローネ		ぶたにく だいず 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	22.0 g	
							2.3 g	
18	金	じゃこごはん	○	しらす、さば節	こめ 米、 里いも、 油	みつば	601 kcal	
		鰯のみそドレッシング		あじ 鰯、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	27.0 g	
		からしあえ		かまぼこ		ほうれんそう、もやし	16.7 g	
		すまし汁		とうふ 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	2.1 g	
21	月	ごはん	○		こめ 米		750 kcal	ヘルシー 週間 21日～25日
		豚丼の具		ぶたにく 豚肉	しらたき、砂糖、油	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	31.9 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	23.9 g	
		生揚げのみそ汁		なまあ 生揚げ、さば節、みそ		たま 玉ねぎ、にんじん、きゃべつ	2.1 g	
		果汁グミ			グミ			
22	火	ごはん	○		こめ 米		625 kcal	
		シルバーの西京焼き		シルバー、みそ	砂糖		25.8 g	
		干草あえ		ハム	砂糖、油	にんじん、もやし、小松菜	15.0 g	
		けんちん汁		とり肉、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、大根、ねぎ、小松菜	1.6 g	
		ぶどうゼリー			ゼリー			
23	水	スパゲティボロネーゼ	○	ぶたにく 豚肉、レバー	オリーブオイル、スパゲティ、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト	614 kcal	
		焼き肉サラダ		ぶたにく いとかんてん 豚肉、糸寒天	あぶら 油、 砂糖、オリーブオイル	にんにく、きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	23.8 g	
		おからオレンジケーキ		おから、たまご、牛乳	こむぎこ 小麦粉、 砂糖、はちみつ、バター	マーマレード	19.9 g	
							2.0 g	
24	木	ごはん	○		こめ 米		609 kcal	
		ぎせい豆腐		とり肉、豆腐、たまご	砂糖、油	にんじん、しいたけ、ねぎ、こねぎ	26.5 g	
		ごまみそあえ		ツナ、わかめ、みそ	ごま、ごま油、 砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	18.1 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	
25	金	ごはん	○		こめ 米		627 kcal	
		エコふりかけ		さば節	ごま、砂糖		29.5 g	
		鰹の黒酢あん		かつお 鰹	でんぷん 澱粉、 砂糖、 油、 はちみつ、ごま	しょうが	15.3 g	
		莖わかめのきんぴら		ぶたにく くき 豚肉、莖わかめ、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	2.1 g	
		かぶのみそ汁		あぶらあ 油揚げ、かつお節、みそ	じゃがいも	かぶ、にんじん、玉ねぎ		
28	月	ごはん	○		こめ 米		689 kcal	
		シーフードカレー		ぶたにく 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	21.2 g	
		フルーツポンチ			はちみつ、ゼリーの素、砂糖	みかん、パイナップル、黄桃、りんご、キウイ	17.6 g	
							1.9 g	
29	火	ごはん	○		こめ 米		619 kcal	
		ピーマンの肉づめ		ぶたにく 豚肉、チーズ、だいず、たまご、牛乳	パン粉、砂糖	ピーマン、玉ねぎ	26.5 g	
		しらたきソテー		ぶたにく 豚肉	あぶら 油、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	17.2 g	
		具だくさんみそ汁		とうふ 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、大根、ごぼう、小松菜	2.3 g	
30	水	コッペパン	○		パン		628 kcal	おはなし 給食
		イチゴジャム				ジャム	24.8 g	
		いかのアップルマリネ		いか	でんぷん 澱粉、 砂糖、 油	りんご、玉ねぎ	18.5 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	玉ねぎ、にんじん、パセリ	2.0 g	
		野菜スープ		ぶたにく 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		

☆栄養価基準値【中学年】：I類糖 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g未満
今月の平均給与量【中学年】：I類糖 - 640kcal、たんぱく質26.0g、脂質19.7g、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、ご了承ください。

おはなし給食

こんげつ きゅうしよく
今月のおはなし給食は、「3びきのくま」から「スープ」を作りました。3匹の親子のくまと小さな女の子のおはなしです。

えほん なか おんな こ た
絵本の中では、女の子がおいしく食べてしまったスープがどんなスープかは書かれていませんが、栄養たっぷりの野菜スープを、3びきのくまのスープとして紹介します。



こんげつ もくひょう
今月の目標
た もの し
『食べ物のほたらきを知ろう！』



しゅうかん
ヘルシー週間

にち にち けんこう げんき す と く
21日から25日まで健康で元気に過ごすための取り組みとして、保健委員会では手
あら しどう きゅうし いんかい のこ た
洗い指導、給食委員会では残さず食べようワークシートの記入を行います。