

6月 献立予定表

●今月の目標 えいせいに きをつけて しょくじを しよう●

令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					Ikgk-		
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらき力になる		たんぱく質	食塩 相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
2	月	ごはん	Ⅱ	○	タコライスミート キャベツのポトフ	チョコ パイ	豚肉 大豆ミト 鶏肉 ウィナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 砂糖 パイ生地 フヨウペースト	油	674	23.5
3	火	むぎごはん	Ⅱ	○	チキンナゲット トマトハヤシ	あじさい ポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆ミト	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 みかん パイン	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖 ベリール ナチュラル	油 生クリーム	739	22.8
4	水	むぎごはん	Ⅱ	○	★あじのあげに ★ちくぜんに ★はるさめとにくだんごのスープ	★かみかみ グミ	あじ ちくわ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん チンゲン菜	ごぼう 筍 ねぎ こんにゃく 椎茸 玉ねぎ もやし 木耳	米 大麦 里芋 砂糖 春雨 グミ	油 ごま油	655	18.1
5	木	ミルク パン	Ⅱ	○	マーマレードチキン ★かみかみごぼうサラダ ★ミネストローネ	ブルーベリー ジャム	鶏肉 ｾﾞﾝ ウィナー レーズ豆 白いんげん豆	牛乳	人参 枝豆 トマト	生姜 にんにく もやし ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 マーマレード ジャム	砂糖 ごま 油	665	21.8
6	金	むぎごはん	Ⅱ	○	★チンジャオロース わかめのすのもの ★ぎょうざスープ		豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 チンゲン菜	たけのこ 生姜 きゅうり もやし 椎茸 木耳 ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	652	20.2
9	月	ごはん	Ⅱ	○	★ししゃもフライ ★ごぼうとしらたきのきんぴら もずくのすましじる		鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ししゃも もずく	人参 チンゲン菜	ごぼう 白滝 玉ねぎ 椎茸	米 パン粉 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油	572	16.6
10	火	むぎごはん	Ⅱ	○	★にくだんごあまずあん ★かみかみサラダ ちゅうかたまごスープ		鶏肉 いか ｾﾞﾝ 豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉	ごま油 ごま	551	13.9
<p>☆給食メモ☆ 4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物の入りの歯と口の健康は体全体の健康のためにも大切です！ ★マークはかみかみメニューです。よく噛んで歯を健康にしましょう♪</p>														
11	水	ごはん	Ⅱ	○	さばのたつたあげ うめおかかサラダ さんさいのみそじる	新メニュー♪	鯖 豆腐 油揚げ 味噌 鰹節	牛乳	人参 わらび	生姜 キャベツ 梅 きゅうり もやし 大根 ねぎ えのき こんにゃく 筍	米 澱粉 砂糖	油	660	25.3
12	木	セサミ トースト	Ⅱ	○	ジャーマンポテト ラビオリにこみ		鶏肉 ウィナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	マーガリン 油 ごま 油	675	24.7
13	金	むぎごはん	Ⅱ	○	プルコギどんのぐ きゅうりとわかめのナムル キムチトックスープ		豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にら 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし 白菜 ねぎ えのき	米 大麦 春雨 砂糖 トッパ	ごま油 ごま	682	20.5
16	月	ごはん	Ⅱ	○	いわしのオレンジに ひじきのサラダ どらまめみそのいものこじる		ツナ 豚肉 どら味噌	牛乳 鰹 ひじき	人参 小松菜	キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 いもち	油	618	16.7
<p>☆給食メモ☆ 「千葉県民の日献立」明治6年6月15日に千葉県が誕生したことを記念した県民の日ちなみ、千葉県産の食材を使った給食にしました。鯛は千葉県の九十九里沖でたくさんとれますね。 ひじきは房総のおいしいひじきを使用しています。栄町特産の「どらまめ」のみそを使ったいものこじるは、ちばのめくみを味わいましょう！</p>														
17	火	ピタパン	Ⅱ	○	しろみさかなのフライ キャベツのフレンチサラダ チリコンカン	れいとう パイン	鰯 大豆 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 ｾﾞﾝ 大豆ミト	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ コーン きゅうり 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パイン	パン 澱粉 パン粉 砂糖	油	622	21.3
18	水	ごはん	Ⅱ	○	あつやきたまご しんじやがいものそばろに あすかじる		鶏肉 卵 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 えのき 大根	米 じゃが芋 砂糖 澱粉 ふりかけ	油	648	22.1
19	木	キャベツの スパゲティ	Ⅱ	○	おからコロッケ ラタトゥイユ	みかん クレープ	ｾﾞﾝ おから 鶏肉	牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム なす ｽﾞｯｷｰ みかん	ｽﾊﾟゲﾃﾞ パン粉 じゃが芋 クレープ	バター ｸｰﾍﾞﾙ 油	706	33.7
20	金	むぎごはん	Ⅱ	○	とりにくのおこうじやき ごもくまめ りきゅうじる	新メニュー♪	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 椎茸	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	631	19.0
23	月	ごはん	Ⅱ	○	あじのなんばんづけ にんじんしりしり いなむどうち(おきなわふうみそじる)	まるごと新メニュー♪	鰯 ツナ 卵 豚肉 味噌 さつま揚げ 鰹節	牛乳	人参 ｾﾞﾝ	玉ねぎ レモン こんにゃく 椎茸 ねぎ	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	682	26.4
<p>☆給食メモ☆ 「全国旗する献立：沖縄県編」今回は沖縄県の給食です。沖縄県は日本最南端の美しい自然に恵まれた島です。沖縄県では長生きの人が多く、沖縄料理は「長生きの料理」とも呼ばれています。 いなむどうちとは沖縄のみそ汁のことです。本場は甘みのあるカステラかまぼこと沖縄味噌を使って作りますが、今日の給食はさつま揚げを使って再現しました。</p>														
24	火	カレーうどん	Ⅱ	○	かしわてん(とりにくのてんぷら) やきにくサラダ	新メニュー♪	豚肉 油揚げ なると 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 もやし シークワーサー	うどん ルウ 小麦粉 砂糖 タルト	ごま ごま油 油	639	27.8
25	水	むぎごはん	Ⅱ	○	とうふのオイスターソースどんのぐ きゅうりときゃべつのとさあえ こまつなとしらたまのスープ		豆腐 豚肉 鰹節 鶏肉	牛乳	にら 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 生姜 えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉 白玉	油 ごま油	658	17.4
26	木	ハニート トースト	Ⅱ	○	ぶたしゃぶサラダ ラビオリのとまるとに		豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ﾌﾞﾗｯｸﾘｰ	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 小麦粉 はちみつ 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油 ごま	679	22.7
27	金	ごはん	Ⅱ	○	たらのにんにくポン酢 納豆和え なすのみそ汁	新メニュー♪	鰯 納豆 鰹節 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参	生姜 大根 にんにく キャベツ もやし ねぎ なす 玉ねぎ えのき	米 澱粉 砂糖	油	645	20.3
30	月	ごはん	Ⅱ	○	ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのナムル とりクッパ		鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 筍 きゅうり もやし 切干大根 ねぎ しめじ 椎茸	米 澱粉 砂糖	ごま ごま油	663	20.4
6月分給食費口座振替日は、7月31日(木)です。											平均	653	21.7	
												26.4	2.1	

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



学校給食摂取基準(8~9歳)

エネルギー:650kcal
たんぱく質:摂取エネルギーの13~20%
脂質:摂取エネルギーの20~30%
塩分:2.0g未満