



令和7年

6月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



月	日	名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
				血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
2月	2	ごはん ハンバーグおろしソース ごもくうまに こなつなのみそしる	○	ぶたにく スキムミルク たまご えいようだし とうふ みそ とりにく あげボール あぶらあげ きゅうにゅう	こめ パンこ でんぶ さとう あぶら さといも	たまねぎ マッシュルーム えのき だいこん しめじ こまつな ねぎ ごぼう こんにやく れんこん にんじん	ハンバーグは、調理員さんがひとつずつ心を込めて作ります。大根おろしを使った特製和風ソースをかけます。	647kcal 29.7g 21.1g 394mg 2.4g	
3火	3	ごはん あかうおこみあげ とりクッパ	○	あかうお とりにく たまご きゅうにゅう ハム	こめ でんぶ あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ しめじ もやし ねぎ いら きゅうり キャベツ	チヨレギとは、韓国語で浅漬のキムチを意味する「コッチヨリ」の方言です。チヨレギサラダは、野菜に塩味ドレッシングを混ぜて作ります。	592kcal 27.9g 20.8g 289mg 2.3g	
4水	4	ソフトフランスパン チーズオムレツ ペンネソテー パンキンシチュー	○	チーズオムレツ とりにく ベーコン きゅうにゅう ジョア スキムミルク	パン あぶら ベンネ おじゃかもち	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ピーマン パセリ コーン えだまめ	6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。カルシウムの多い食べ物を食べて歯を強くしたり、よく噛んで食べたりする習慣をつけましょう。	625kcal 22.8g 18.0g 452mg 2.7g	
5木	5	ごはん あじなんばんづけ カレーにくじゃが よしのじる	○	あじ とりにく ちくわ とうふ ぶたにく なまあげ きゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら さとう さといも じゃがいも ごまあぶら	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ いんげん こんにやく	南蛮漬けとは、甘酢をからめた料理です。給食では玉ねぎをたっぷり入れて作ります。	623kcal 27.7g 19.2g 395mg 2.0g	
6金	6	キラリもちむぎいりごはん sosa! 4しよくだんのぐ なめこじる	○	ぶたにく とうふ みそ わかめ たまご おしゃべりみそ にほし きゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ さとう しらたま	しょうが あかピーマン にんじん なめこ ねぎ おとう みかん パイン だいこん えだまめ	4色丼の4色の食材を見つけられるかな？豚肉、卵、えだ豆、赤ピーマン。赤ピーマンは匠瑛市の特産物です。	687kcal 28.8g 21.4g 362mg 2.1g	
9月	9	ごはん かにたま ワントンスープ	○	かにたま ぶたにく ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう でんぶ あぶら ごまあぶら ワントン	にんじん しいたけ たけのこ もやし しょうが はくさい ほうれんそう ねぎ にんにく れんこん しめじ ピーマン あかピーマン	れんこんの穴は、呼吸するために開いています。泥沼で育つれんこんは水上の葉とつながり酸素を取り入れているからです。	607kcal 24.4g 15.8g 388mg 2.5g	
10火	10	ごはん さばミルクしょうゆこじやき すましじる	○	さば とうふ なたと ぶたにく みそ きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ゼリー	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ ごぼう れんこん いんげん	毎年6月11日頃を「入梅」と言い、梅雨入りの時期を表します。いわしや青梅などはこの頃に旬を迎えます。	627kcal 25.5g 23.0g 353mg 2.0g	
11水	11	ミルクロールパン ささみチーズフライ コーンポタージュ	○	とりにく たまご チーズ ベーコン スキムミルク ツナ だいたい きゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ ポタージュ じゃがいも ドレッシング あぶら マヨネーズ ミルメーク	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり		680kcal 32.1g 27.7g 390mg 2.1g	
12木	12	ごはん なつやさいカレー えだまめ	○	ぶたにく スキムミルク きゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ チュロス ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ なす トマト えだまめ にんじん	市内生産者の方から枝豆を納品していただきます。夏野菜カレーとともに旬の味を味わってください。	688kcal 30.5g 25.0g 282mg 1.6g	
13金	13	ごはん ぶたにくみそやき つみれじる	○	ぶたにく おしゃべりみそ いわしだんご とうふ かつおぶし のり きゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら きゅうにゅうプリン	しょうが たまねぎ りんご ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	6月15日は千葉県民の日です。豚肉、いわしつみれ、のり、牛乳など千葉県の食材を多く使用しています。	613kcal 28.6g 21.2g 523mg 2.3g	
16月	16	ごはん いわしかりかりフライ とりだんごじる	○	いわしかりかりフライ えいようだし にくだんご みそ ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ	にんじん キャベツ えのき しめじ こまつな たまねぎ もやし にんにく しょうが ピーマン ねぎ	イワシには、血液をサラサラにする魚油(DHA・EPA)が多く含まれています。かりかりの秘密は、じゃがいもの衣です。	611kcal 24.8g 23.1g 328mg 1.8g	
17火	17	ごはん とりにくうめみそやき しおこうじる	○	とりにく ちくわ みそ ひじき ツナ チーズ きゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ドレッシング	しょうが にんにく うめ にんじん レモン たまねぎ しめじ えのき こまつな もやし きゅうり あかピーマン えだまめ	◆◇クイズ◇◆ ひじきはどこで採れるでしょうか？ ①畑②山③海の浅瀬 答えは下にあります。	592kcal 30.4g 18.8g 456mg 3.0g	
18水	18	テーブルロールパン クリーミーコロッケ ミネストローネ	○	ウインナー ベーコン きゅうにゅう	パン あぶら オリーブゆ じゃがいも クリーミーコロッケ キャラメルクリーム マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ トマト アスパラガス しめじ にんじん コーン	アスパラガスは新芽を食べます。名前の由来は、ギリシャ語で新芽を意味するアスパラゴスと言われています。	613kcal 19.2g 25.0g 470mg 2.4g	
19木	19	ごはん【ゆうきまい】 ぶたにくたつたあげ らっかじる	○	ぶたにく みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ きゅうにゅう	こめ ごま でんぶ こむぎこ あぶら さといも らっかせい ウエハース	しょうが にんにく しめじ ねぎ ほうれんそう にんじん こまつな えのき	★地産地消★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	663kcal 26.0g 26.5g 687mg 1.9g	
20金	20	ごはん ビビンバのぐ トックスープ	○	とりにく ぶたにく きゅうにゅう	こめ ごまあぶら トックス ごま さとう	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし こまつな ぜんまい パイン	トックスはうるち米の米粉で作った韓国のもちです。韓国ではいろいろな料理に使われています。	600kcal 23.0g 18.9g 292mg 1.8g	
23月	23	キラリもちむぎいりごはん ポークカレー アーモンドサラダ	○	ぶたにく きゅうにゅう スキムミルク	こめ キラリもちむぎ とうもろこし じゃがいも カレールウ あぶら アーモンド ドレッシング	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ あかピーマン にんにく	市内生産者の方から朝取りのとうもろこしを納品していただきます。旬の味を味わってください。	697kcal 24.7g 21.7g 289mg 1.8g	
24火	24	ごはん まぐろカツ なまあげのみそしる	○	まぐろカツ えいようだし みそ ぶたにく きゅうにゅう なまあげ	こめ あぶら でんぶ	にんじん だいこん えのき こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン	和風野菜炒めは塩こうじを入れて作ります。塩こうじの甘みとうまみを感じてみてください。	653kcal 24.3g 24.1g 438mg 2.0g	
25水	25	はいがパン とりにくこうそうやき ズッキーニとトマトのたまごスープ	○	とりにく ウインナー たまご ベーコン きゅうにゅう	パン あぶら パンこ じゃがいも	ズッキーニ マッシュルーム コーン トマト にんにく たまねぎ アスパラガス あかピーマン	スープに入っているトマトは市内で生産されたものです。トマトにはうまみ成分のグルタミン酸が多く含まれます。	633kcal 26.3g 31.4g 275mg 2.53g	
26木	26	ごはん いかレモンソース とうふとわかめのみそしる	○	いか えいようだし とうふ みそ あぶらあげ わかめ ひじき とりにく さつまあげ きゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら さとう らっかせい	レモン にんじん だいこん ねぎ いんげん ごぼう こんにやく えだまめ		685kcal 30.3g 24.2g 392mg 2.4g	
27金	27	ちゅうかめん あんかけやきそばのぐ ちゅうかふうあえもの	○	ぶたにく えび いか ハム きゅうにゅう うずらたまご	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶ ごま あぶら レモンマフィン	しょうが しいたけ はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり	中華めんは食缶に入れて提供します。食缶に取り分けてあんかけ焼きそばの具をからめて食べましょう	651kcal 29.5g 20.0g 366mg 3.4g	
30月	30	ごはん さけねぎしおやき こんさいごまみそしる	○	さけ みそ ぶたにく なまあげ きゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら さといも ごま じゃがいも あぶら	しょうが にんにく ねぎ ごぼう こんにやく だいこん れんこん しめじ こまつな たまねぎ えのき いんげん にんじん	市内で収穫された新じゃがいもをそぼろ煮にします。	623kcal 29.1g 20.7g 376mg 1.9g	

\*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に\_\_\_を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

\*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	638kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	22.2g
カルシウム	390mg
食塩相当量	2.2g

- \*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
- \*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
- \*米は、市内産を使用します。

\*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

◆17日クイズの答え◆ ③海の浅瀬 ひじきは海藻の仲間です。千葉県房総半島はひじきの産地のひとつです。

6月分の給食費の引き落としは、6月30日(月)です。口座の確認をお願いします。