



日	こ ん だ て 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
1月	ごはん とりにくつつみやき すいとんじる	○	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうこう	こめ あぶら すいとん でんぶん	えのき しめじ レモン コーン キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん だいこん あかピーマン こんにやく ほうれんそう ねぎ もやし ピーマン		666kcal 26.7g 16.2g 387mg 2.2g	
2火	ごはん いわしキャベツメンチ はくさいのみそしる	○	いわしキャベツメンチ えいようだし 豆腐 おしやべりみそ みそ ぶたにく なまあげ きゅうこう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん はくさい えのき ほうれんそう ねぎ しいたけ たまねぎ こんにやく	今月は地域とのつながりを感じる地場産物を使ったメニューをたくさん提供します。また外国の料理などイベント食が盛りだくさんです。料理の詳細について「給食だより」に記載しますので楽しみながらいただきます。	633kcal 24.2g 22.7g 448mg 2.0g	
3水	こくとうパン トマトミートオムレツ ミルクシチュー	○	トマトミートオムレツ ベーコン とりにく ぎゅうこう	パン あぶら しろいんげんまめ ベシヤメルソース ペンネ おじゃがもち	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ コーン しめじ あかピーマン		638kcal 24.4g 23.2g 674mg 2.2g	
4木	ごはん さばのスパイシーあげ ちゃんこじる	○	さば とりだんご あぶらあげ とうふ ぶたにく きわかめ きゅうこう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん えのき はくさい きやいんげん ねぎ ごぼう れんこん しいたけ	6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。噛みごたえのある食材やカルシウムたっぷりの献立です。よく噛んで味わいましょう。	660kcal 26.4g 23.4g 402mg 2.0g	
5金	むぎごはん チキンとまめいりしなしんトマトのカレー ツナとブロッコリーのサラダ	○	とりにく たいず ツナ スキムミルク ぎゅうこう	こめ むぎ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ カレールー ドレッシング	とんにく しょうが あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり みかん	カレーなどの料理に使われる香辛料は、料理の風味を高める以外にも、消化を助けたり血行をよくしたりと、健康や美容に効果が期待できます。	670kcal 27.0g 22.3g 308mg 1.6g	
6月	ごはん てりやきハンバーグ とうふとわかめのみそしる	○	たいず ぶたにく えいようだし みそ ひじき スキムミルク たまご チーズ なまあげ わかめ あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうこう	こめ パンこ ごま でんぶん さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく えだまめ		698kcal 32.3g 26.3g 543mg 2.4g	
7火	むぎごはん ちゅうかどんのぐ ちゅうかふうはるさめサラダ	○	ぶたにく うずらたまご えび わか ハム ぎゅうこう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら ドーナツ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン	食中毒の原因菌が活発になる季節です。食べる前には石けんでよく手を洗い、菌を付けない工夫をしましょう。	661kcal 28.2g 20.3g 338mg 2.6g	
8水	ミルクロールパン クンドリーチキン グラムチャウダー	○	とりにく ヨーグルト ベーコン あさり ぎゅうこう	パン あぶら しろいんげんまめ ベシヤメルソース じゃがいも ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ カリフラワー コーン	グラムチャウダーに入っているあさりには、鉄分が豊富に含まれます。不足すると疲れやすくなるなどの影響があるため積極的にとるようにしましょう。	602kcal 28.2g 25.9g 582mg 2.3g	
9木	ターメリックライス チリコンカン カルド・デ・ポジョ(とりにくのスープ)	○	とりにく ぶたにく ぎゅうこう	こめ じゃがいも あぶら ひよこめめ しろいんげんまめ スパゲッティ バター あかいんげんまめ さとう ゼリー	しょうが にんじん スズキーニ キャベツ レモン マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト にんにく	FFAワールドカップがカナダ、メキシコ、アメリカで開催されます。今日は、開幕戦が行われるメキシコの料理が登場します。	647kcal 27.5g 21.3g 277mg 1.5g	
10金	ごはん いわしうめに おしやべりとんじる	○	いわしうめに えいようだし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ ベーコン おしやべりみそ きゅうこう	こめ きといも あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ たまねぎ もやし ピーマン あかピーマン	6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県や地域の特産物「いわし」、「豚」で地域の味を味わいましょう。	597kcal 30.2g 17.9g 550mg 2.7g	
11火	ごはん あじフライ なつやさいのみそしる	○	あじフライ なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうこう	こめ あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ きやいんげん もやし いら きくらげ にんにく しょうが あかピーマン	疲労回復に効果があるビタミンB1を多く含む豚肉や、水分とミネラルを豊富に含んだ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏にバテない体作りをしましょう。	694mg 30.0g 24.9g 368mg 1.7g	
12水	ゆでうどん もりおかじゃじゃめんスープ じゃじゃめんのぐ	○	ぶたにく たいず みそ ぎゅうこう	うどん ごまあぶら さとう でんぶん タルト	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし		620kcal 26.9g 29.2g 482mg 2.4g	
13木	チキンピラフ マヨたまカツ ショルバス(パイシートマトスープ)	○	マヨたまカツ たら とりにく ぎゅうこう	こめ あぶら むぎ アーモンド ドレッシング	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン あかピーマン きゅうり	21日のチュニジア戦⑤にむけて、チュニジア料理が登場です。	628kcal 22.3g 25.8g 278mg 2.8g	
14金	ごはん【ゆうきまい】 むしとうもろこし ポークカレー	○	ぶたにく スキムミルク ツナ ぎゅうこう	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン もやし とうもろこし	★地産地消デー★ 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。	699kcal 27.7g 24.0g 329mg 1.9g	
15月	ごはん とりからあげ どさんこじる	○	とりにく ぶたにく がんとどき みそ ぎゅうこう	こめ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく コーン にんじん たまねぎ こまつな だいこん しいたけ こんにやく	食器・食具は やさしく、ていねいに あつかいましょう。	692kcal 29.4g 26.8g 286mg 2.2g	
16火	ごはん もずくどんのぐ イナムトウチ(おきなわふうとんじる)	○	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ もずく きゅうこう	こめ あぶら さとう でんぶん	だいこん はくさい しょうが こまつな ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン コーン パイン	沖縄慰霊の日、戦没者を追悼する日として、沖縄県が制定しました。世界中で争いがたえませんが、平和を願い、いただきます。	636kcal 27.9g 22.6g 368mg 2.2g	
17水	テーブルロールパン ツナサラダクロック ポークビーンズ	○	ツナサラダクロック ぶたにく たいず ウィナー チーズ ジョア	パン あぶら しろいんげんまめ じゃがいも オリーブ油 さとう なまクリーム チョコレートクリーム	たまねぎ にんじん トマト にんにく あかピーマン ブロッコリー		671kcal 25.0g 26.6g 718mg 2.3g	
18木	ごはん ゆでらっかせい ぶたどんのぐ	○	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうこう	こめ さとう らっかせい	ごぼう たまねぎ こんにやく しめじ えのき グリンピース こまつな にんじん	市内産の落花生をゆでた後、冷凍したものが納品されます。給食センターで再加熱して提供します。	670kcal 30.3g 25.2g 374mg 2.1g	
19金	ごはん ショットブツラ(スウェーデンミートボール)② アートソッパ(いんげんまめのスープ)	○	にくだんご スキムミルク ベーコン ウィナー ぎゅうこう	こめ ホワイソース ベシヤメルソース あぶら しろいんげんまめ バター じゃがいも なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン グリンピース	本日、スウェーデン戦⑥！ 結果はどうだったかな？	697kcal 27.9g 23.5g 591mg 2.4g	
20月	むぎごはん めだまやき すいぎょうぎスープ	○	めだまやき ぶたにく ぎょうぎ とりにく ぎゅうこう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう マンゴープリン	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ にんにく ピーマン あかピーマン	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにせたタイ料理です。オイスターソースやナンプラ、バジルで味つけします。	652kcal 29.4g 22.3g 319mg 2.7g	
21火	ごはん とりにくみそチーズやき とうがんスープ	○	とりにく おしやべりみそ チーズ ぶたにく にぼし ぎゅうこう	こめ あぶら マロニー でんぶん さとう	にんじん だいこん とうがん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし あかピーマン	冬瓜は90%以上が水分できていて、火照った体を冷やす働きがあります。	650kcal 29.6g 25.3g 378mg 2.1g	

*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。

よくかんで食べるようにしましょう。

*茶番だしは、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。

*おしやべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは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。

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	653kcal
たんぱく質	27.6g
脂 質	23.6g
カルシウム	428mg
食塩相当量	2.2g