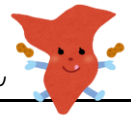




令和8年度

《今月の目標：手をよく洗い、せいけつに気をつけよう。》

こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						えいようか
ひにち・ ようび	の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)	からだのちょうしを ととのえるもと になる(みどり)		エネルギーのもと になる(き)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1 (月)	牛乳 🍼	むぎごはん さばのみそに おかかあえ すましじる	さば みそ かつおぶし はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ ながねぎ しょうが ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ	あぶら	570 25.8 14.4 2.3
2 (火)	牛乳 🍼	むぎごはん あつあげのカレーいため もやしとハムのあえもの	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら	608 24.5 20.3 2.0
3 (水)	牛乳 🍼	ピザトースト にくだんごスープ シャキッとあえ 	ぶたにく ベーコン たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう ほししいたけ	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム もやし しょうが	しょくパン さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	594 28.6 24.6 3.0
4 (木)	牛乳 🍼	☆今日から「歯と口のけんこうしょうかん」☆ むぎごはん すぶた れんこんとごぼうのサラダ かみかみグミ (あおりんご) 	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ ごぼう れんこん きゅうり しょうが ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん グミ	あぶら マヨネーズ ごま	686 26.1 18.0 1.6
5 (金)	牛乳 🍼	☆ラッキーにんじん☆ むぎごはん わふうミートローフ  じゃがいものカレーきんぴら こまつなのみそしる 	ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ れんこん ながねぎ えのきたけ	こめ さとう おしむぎ パンこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	667 30.6 21.4 1.7
8 (月)	牛乳 🍼	むぎごはん にくじゃが ツナとやさいのごまあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ さとう おしむぎ じゃがいも しらたき	あぶら ごま	602 22.0 14.5 1.8
9 (火)	牛乳 🍼	そばめし しおちゃんこじる きなこしらたま	ぶたにく とりにく あつあげ きなこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いら	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが えのきたけ	こめ さとう ちゅうかめん しらたまもち くらみつ	あぶら	647 25.2 18.8 1.5
10 (水)	牛乳 🍼	※5,6年生:校外学習のため、給食なし。 ちゅうかどん かにたまスープ かたぬきチーズ	ぶたにく えび いか うずらたまご カニカマ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ しょうが きくらげ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら	634 29.1 21.4 2.4
11 (木)	牛乳 🍼	むぎごはん しろみざかなのピカタ わふうポトフ	ほき たまご ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	こめ おしむぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	650 30.1 19.1 2.0
12 (金)	牛乳 🍼	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ キムチチャーハン わかめスープ あげぎょうざ てづくりあじさいゼリー 	ぶたにく とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いら	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが キムチ	こめ さとう おしむぎ ゼリー	あぶら ごまあぶら	641 21.3 20.8 2.3
16 (火)	牛乳 🍼	☆千葉県民の日きゅうしょく☆ ちばのめぐみごはん とんじる いそあえ てづくりぎゅうにゅうかんてん 	あさり ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん のり こんぶ あおのり ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ ごぼう だいこん みかん えのきたけ しょうが	こめ さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら ごま	592 24.6 17.7 2.7
17 (水)	牛乳 🍼	※3,4年生:校外学習のため、給食なし。 むぎごはん とりにくとこんにゃくのみそに わかめとツナのサラダ	とりにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ きゅうり しょうが	こめ さとう おしむぎ こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	581 22.4 18.0 1.7
18 (木)	シ ョ ア	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ ジョア (ストロベリー)	ぶたにく ハム	のむヨーグルト チーズ なまクリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく マッシュルーム	こめ さとう おしむぎ こむぎこ	あぶら バター	587 19.0 15.9 2.3
19 (金)	牛乳 🍼	むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	ぶたにく あつあげ うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり ながねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	716 28.6 27.5 1.8
22 (月)	牛乳 🍼	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ	あぶら ごまあぶら	646 25.0 23.6 2.4
23 (火)	牛乳 🍼	キムタクごはん レバーとポテトのあえもの はるさめスープ	ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	ながねぎ しょうが キムチ ほししいたけ つぼづけ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	625 23.3 21.5 2.7
24 (水)	牛乳 🍼	むぎごはん さばのごまみそやき ツナともやしのサラダ けんちんじる	さば みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし だいこん コーン ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ さといも こんにゃく	あぶら ごま	603 27.7 18.9 1.9
25 (木)	牛乳 🍼	むぎごはん かじょうどうふ はるさめサラダ てづくりカフェオレゼリー	ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり ながねぎ もやし しょうが ほししいたけ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	695 25.8 20.9 2.4
26 (金)	牛乳 🍼	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ ハムチーズトースト ラタトゥイユ ぶたしゃぶごまドレサラダ 	ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり にんにく もやし	しょくパン さとう	オリーブオイル ごまあぶら ごま マヨネーズ	627 27.7 27.5 3.1
29 (月)	牛乳 🍼	☆6月のおたんじょうびきゅうしょく☆ ビビンバ ちゅうかふうコーンスープ やさいチップス 	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ながねぎ もやし しょうが にんにく コーン れんこん	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	694 25.9 20.9 2.3
30 (火)	牛乳 🍼	むぎごはん あつあげとだいこんのみそに こまつなとひじきのあえもの	とりにく あつあげ ちくわ みそ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん しょうが	こめ さとう おしむぎ こんにゃく はるさめ	あぶら ごまあぶら	601 22.9 17.4 1.9

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆5月のラッキーさんは、6年 ○○さんでした。
6月26日(金)にリクエストしたものが出ます。おたのしみに！

裏面に給食だより
があります。

栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	631
たんぱく質	26.8	25.5
脂質	18.1	20.1
食塩相当量	2.0	2.1