



令和8年度
 6月 よていこんだてひょう

よくかんで食べよう

千葉市立寒川小学校



※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

| | 牛乳 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう(あかのなかま)は、まいにちつきます。 | | | えいようか エネルギー たんぱく質 脂肪 えんぶん |
|---------------------------------|----|--------|--|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| | | | おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま) | おもに ちやにくになるもの (あかのなかま) | おもに からだのちようしをとのえるもの (みどりのなかま) | |
| ★ ちばかいふ900ねんとくべつメニュー ★ | | | | | | |
| 1 | 月 | ○ | のりごはん | こめ、むぎ | のり | |
| | | | いわしのカリカリフライ | こむぎこ、こめこ、コーンフレーク、パンこ、あぶら、さとう | いわし | |
| | | | ゆかりあえ | はるさめ | | にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ |
| | | | こうはくもちじる | もち | とりにく、なまあげ、めかぶ | にんじん、だいこん、ねぎ |
| | | | いちごゼリー | さとう | | いちごかじゅう |
| 2 | 火 | ○ | キャラメルあげパン | コッペパン、さとう、あぶら | きなこ | |
| | | | まめとやさいのスープ | あぶら | とりにく、だいず、いんげんまめ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな |
| | | | ぶたにくとじゃがいものケチャップいため | じゃがいも、あぶら、ごま、さとう | ぶたにく | えだまめ、とうもろこし |
| | | | バナナ | | | バナナ |
| 3 | 水 | ○ | だいずとひじきのたきこみごはん | こめ、けんまい、あぶら、ごま | だいず、あぶらあげ、とりにく、ひじき | にんじん、えだまめ |
| | | | あおのりポテト | じゃがいも | あおのり | |
| | | | かきたまじる | でんぷん | とりにく、とうふ、たまご | たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、こまつな |
| | | | ヨーグルト | | ヨーグルト | |
| 4 | 木 | ○ | テーブルロール | テーブルロール | | |
| | | | キャベツのクリームスパゲティ | スパゲティ、あぶら、こむぎこ | とりにく、とうにゅう | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、こまつな |
| | | | だいずとさつまいものごまがらめ | さつまいも、あぶら、ごま、さとう | だいず | |
| | | | オレンジ | | | オレンジ |
| 5 | 金 | ○ | ごはん | こめ | | |
| | | | いわしのうめソースがけ | でんぷん、あぶら、さとう | いわし | しょうが、うめ |
| | | | やさいのかみかみあえ | ごま、さとう、ごまあぶら | のり | だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり |
| | | | とんじる | あぶら、じゃがいも、こんにゃく | ぶたにく、とうふ | にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな |
| | | | パインアップル | | | パインアップル |
| 8 | 月 | ○ | むぎごはん | こめ、むぎ | | |
| | | | チキンカレー | じゃがいも、あぶら | とりにく、だいず | にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、にんにく、しょうが |
| | | | ひじきとえだまめのナムル | ごま、ごまあぶら | ひじき | にんじん、こまつな、もやし、えだまめ |
| | | | オレンジ | | | オレンジ |
| ★ ちばしないさんこまつなをつかったメニュー ★ | | | | | | |
| 9 | 火 | ○ | ごはん | こめ | | |
| | | | しゅうまい | パンこ、でんぷん | ぶたにく、とりにく | たまねぎ |
| | | | こまつなのちゅうかあえ | さとう、ごまあぶら、ごま | | こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけ、しょうが |
| | | | キャベツとなまあげのホイコーロー | あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、なまあげ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが |
| | | | パインアップル | | | パインアップル |
| 10 | 水 | ○ | こまつなぶたどん(ごはん) | こめ | | |
| | | | (こまつなぶたどんのく) | あぶら、しらたき、さとう、でんぷん | ぶたにく | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな |
| | | | だいずのあおのりあげ | じゃがいも、あぶら | だいず、あおのり | |
| | | | しらたまじる | こんにゃく、しらたまもち | とりにく | にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、こまつな |
| | | | バナナ | | | バナナ |
| 11 | 木 | ○ | しょくパン | しょくパン | | |
| | | | いちごジャム | さとう | | いちご |
| | | | ミートパンネ | オリーブオイル、マカロニ | とりにく、だいず、チーズ | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース |
| | | | カラフルマリネ | さとう、ごまあぶら | ひじき、だいず | にんじん、えだまめ、とうもろこし |
| | | | ミニピーチゼリー | さとう | | もも |
| 12 | 金 | ○ | ごはん | こめ | | |
| | | | チキンごぼう | でんぷん、あぶら、さとう、ごま | だいず、とりにく | ごぼう |
| | | | やさいのりあえ | | わかめ、のり | こまつな、にんじん、キャベツ、もやし |
| | | | じゃがいものみそしる | じゃがいも | あぶらあげ | たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ねぎ |
| | | | オレンジ | | | オレンジ |

| | 牛乳 | こんだてめい | おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう(あかのなかま)は、まいにちつきます。 | | | えいようか エネルギー たんぱく質 脂肪 炭水化物 | |
|-----|----|--------|--|---------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | おもに なつやちからになるもの (きいろのなかま) | おもに ちやにくになるもの (あかのなかま) | おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま) | | |
| 15 | 月 | ○ | さんしょくそぼろごはん | こめ、むぎ、さとう、あぶら | とりにく、だいず、たまご | しょうが | 622 kcal 28.4 g 17.9 g 2.9 g |
| | | | やさいのごまあえ | ごま、さとう | | にんじん、もやし、しめじ、きゅうり | |
| | | | けんちんじる | じゃがいも、こんにゃく | さつまあげ、とうふ、あぶらあげ | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ | |
| | | | パインアップル | | | パインアップル | |
| 16 | 火 | ○ | ピザトースト | しょくパン、あぶら、さとう、でんぷん | ベーコン、チーズ | たまねぎ、トマト、ピーマン | 610 kcal 22.3 g 18.5 g 2.2 g |
| | | | ポトフ | あぶら、じゃがいも | とりにく | たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ | |
| | | | フルーツしらたま | しらたまもち、さとう | | みかんかん、パインアップルかん、おうとうかん、りんごかん、ぶどうかしゅう | |
| 17 | 水 | ○ | ごはん | こめ | | | 615 kcal 28.6 g 15.1 g 2.2 g |
| | | | ひじきいりとりそぼろ | ごま、さとう | とりにく、ひじき、だいず | さやいんげん、しょうが | |
| | | | ふたキムチ | ごまあぶら、ごま、でんぷん | ふたにく | しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ほくさい、にら、ねぎ、キムチ | |
| | | | ひよこまめとやさいのスープ | マカロニ | とりにく、ひよこまめ | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、とうもろこし、キャベツ、こまつな、ねぎ | |
| | | | すいか | | | すいか | |
| 18 | 木 | ○ | テーブルロール | テーブルロール | | | 593 kcal 24.6 g 20.1 g 2.3 g |
| | | | あんかけやきそば | ちゅうかめん、でんぷん、さとう、ごまあぶら | ふたにく、さつまあげ、なると、うずらたまご | にんじん、ほくさい、たまねぎ、もやし、こまつな、ほししいだけ、きくらげ、しょうが | |
| | | | やさいとまめのチップス | じゃがいも、あぶら | だいず、あおのり | れんこん | |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | |
| 19 | 金 | ○ | ★ しょくいくのひとくべつメニュー ★ ちばしないさんになんじんしょう | | | | 672 kcal 31.2 g 25.9 g 2.0 g |
| | | | ごはん | こめ | | | |
| | | | さばのあまからあげ | でんぷん、あぶら、さとう | さば | | |
| | | | にんじんのオイスターソースいため | あぶら、ごまあぶら、ごま、じゃがいも | ふたにく | にんじん、ほししいだけ、ピーマン、きいろピーマン、しょうが、にんにく | |
| | | | だしのうまみたっぷりみそしる | こんにゃく、あぶら | とりにく、こんぶ、なまあげ | ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな | |
| メロン | | | メロン | | | | |
| 22 | 月 | ○ | ごはん | こめ | | | 642 kcal 25.4 g 24.2 g 2.5 g |
| | | | とりにくのからあげ | ごまあぶら、でんぷん、こむぎこ、あぶら | とりにく | しょうが、にんにく | |
| | | | はるさめあえ | はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま | | にんじん、こまつな、もやし | |
| | | | とうふとこまつなのみそしる | じゃがいも | とうふ、あぶらあげ | だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな | |
| | | | ミニアセロラゼリー | さとう | | アセロラかじゅう | |
| 23 | 火 | ○ | しょくパン | しょくパン | | | 608 kcal 31.6 g 19.4 g 2.9 g |
| | | | ブルーベリージャム | さとう | | ブルーベリー | |
| | | | しろみさかなのチーズやき | | メルルーサ、チーズ | たまねぎ、パセリ | |
| | | | ポークビーンズ | じゃがいも、あぶら、さとう | だいず、ふたにく、ウィンナー | にんじん、たまねぎ、エリンギ | |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | |
| 24 | 水 | ○ | ごはん | こめ | | | 596 kcal 27.4 g 15.8 g 1.9 g |
| | | | てづくりこまつなふりかけ | ごま、ごまあぶら | ちりめんじゃこ、かつおぶし | こまつな | |
| | | | なまあげとじゃがいものそぼろに | あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも、でんぷん | ふたにく、なまあげ | しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、だけのご、グリーンピース | |
| | | | わかめのさっぱりあえ | ごま | わかめ | もやし、キャベツ | |
| | | | バナナ | | | バナナ | |
| 25 | 木 | ○ | セルフメンチカツバーガー(コッパパン) | コッパパン | | | 607 kcal 27.1 g 23.1 g 2.1 g |
| | | | (メンチカツ) | あぶら、パンこ、でんぷん | ふたにく、とりにく | たまねぎ | |
| | | | (ゆでやさい) | ごま | | キャベツ、にんじん | |
| | | | キャベツのクリームに | あぶら、マーガリン、こむぎこ、じゃがいも | とりにく、とうにゅう | たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ | |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | |
| 26 | 金 | ○ | ごはん | こめ | | | 703 kcal 27.3 g 22.3 g 2.5 g |
| | | | ししゃものはるまき | はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら | ししゃも | | |
| | | | マーボーなす | さとう、でんぷん、ごまあぶら | とりにく、だいず、なまあげ | にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいだけ、もやし、にんじん、ピーマン、なす | |
| | | | もやしのびりからあえ | ごま、ごまあぶら、さとう | | もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん | |
| | | | パインアップル | | | パインアップル | |
| 29 | 月 | ○ | にんじんピラフ | こめ、げんまい、あぶら | とりにく | にんじん | 596 kcal 24.9 g 17.1 g 2.3 g |
| | | | クリームソースかけ | あぶら、マーガリン、こむぎこ | とうにゅう、えび | たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ | |
| | | | ふわふわたまごのスープ | あぶら、じゃがいも、マカロニ、パンこ | だいず、いんげんまめ、ふたにく、チーズ、たまご | たまねぎ、にんじん、パセリ | |
| | | | はちみつレモンゼリー | さとう、はちみつ | | レモンかじゅう | |
| 30 | 火 | ○ | きなこトースト | しょくパン、マーガリン、さとう | きなこ | | 655 kcal 24.2 g 24.1 g 2.3 g |
| | | | やさいのにんじんドレッシングあえ | あぶら、さとう | | キャベツ、もやし、こまつな、とうもろこし、にんじん | |
| | | | ミネストローネ | あぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ | ベーコン、ふたにく | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、パセリ | |
| | | | バナナ | | | バナナ | |