

6月よていこんだてひょう



※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和8年度 千葉市立大森小学校

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価				献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくるもとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどりのなかま)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1	月	ごはん	こめ				607cal 26.0g 21.1g 2.6g	ごはんはエネルギーのもとになる食品です。おかずと一緒にしっかり食べて元気な体を作りましょう。			
		しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぷん	ぶたにく	たまねぎ・しょうが						
		ワカメスープ		とうふ・ベーコン・わかめ	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお					
		チンジャオロース	さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・しいたけ・ピーマン・にんじん	しょうゆ・みそ・トウバンジャン					
2	火	のりごはん	こめ	のり			670kcal 24.8g 16.2g 2.1g	千葉開府900年記念給食です。千葉氏が千葉市に拠点を置いてから900年が経ちました。そのことをお祝いして、千葉にちなんだ食材を使っています。			
		いわしのカリカリフライ	こむぎこ・こめ・コーンフレーク・パンこ・さとう・あぶら	いわし					ソース		
		ゆかりあえ	はるさめ		にんじん・こまつな・きゅうり・きゃべつ・しそ	しお					
		こうはくもちじる	もちごめ・でんぷん・こんにやくこ	とりにく・なまあげ・めかぶ	だいこん・ねぎ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん					
		いちごゼリー	さとう		いちご・かじゅう						
3	水	ごはん	こめ				600cal 25.6g 17.6g 2.0g	ひじきの佃煮は、しょうゆ、砂糖などでじっくりと煮込みます。ゆかりを入れることで、さっぱりとした味付けになります。			
		とりにくのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ・みりん					
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん					
		ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき		しょうゆ・みりん					
4	木	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			622cal 24.0g 21.3g 2.5g	シャキシャキとえは、いろいろな種類の野菜を使っています。シャキシャキした歯ごたえが残るようにゆでるのがコツです。			
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ・さとう・あぶら	ベーコン・だいず・チーズ	にんじん・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・ソース					
		シャキシャキあえ	あぶら・さとう・ごま		きゃべつ・もやし・ごぼう・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す					
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト							
5	金	なめし	こめ		ひろしまな・きょうな		604cal 25.1g 16.1g 2.1g	炒り鶏は、鶏肉と根菜類を油で炒めてからだし汁を加えて煮ます。炒めることで、うま味とコクがつけます。			
		あじフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	あじ		ソース					
		いりどり	さといも・こんにやく・さとう・あぶら	とりにく・さつまあげ	しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん					
		オレンジ			オレンジ						
8	月	ごはん	こめ				602cal 20.0g 20.0g 1.3g	回鍋肉は、肉やたっぷりの野菜を炒めて味付けをします。みそ味の少し濃い味付けで、白いご飯によくあいます。			
		ホイコーロー	さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく・さつまあげ	たけのこ・たまねぎ・きゃべつ・しょうが・にんにく・にんじん・ピーマン	しょうゆ・みそ・チンメンジャン・トウバンジャン					
		はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ	ぶたにく	きゃべつ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・しょうが						
		ひとくちゼリー	さとう		アセロラ						
9	火	シュガートースト	こむぎこ・さとう・マーガリン・あぶら	だっしふんにゆう			639cal 24.1g 26.3g 2.3g	ポークビーンズに入っている大豆は、朝から給食室でコトコト煮ています。大豆の甘みが感じられます。			
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ベーコン・だいず	にんじん・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・ソース					
		ブロッコリーのあえもの	あぶら・さとう・ごま		きゃべつ・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す					
		さくらんぼ			さくらんぼ						
10	水	ごはん	こめ				605cal 22.2g 17.3g 1.5g	小松菜の中華和えは、千葉市で収穫した小松菜を使っています。にんじんやもやしを入れて、彩りよく仕上げます。			
		なまあげのカレーに	じゃがいも・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・えだまめ	しょうゆ・カレーこ・みりん					
		こまつなのちゅうかあえ	さとう・あぶら・ごま		きゃべつ・もやし・えのきたけ・しょうが・こまつな・にんじん	しょうゆ・す					
		バナナ			バナナ						
11	木	ごはん	こめ				643kcal 34.3g 24.0g 2.1g	ご飯の上にそぼろをかけて食べましょう。そぼろはしっかりと味付けなので、食欲のない時でも食べやすいメニューです。			
		そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	グリーンピース・しょうが	しょうゆ					
		そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご							
		こんさいじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ					
		だいずとこざかな	でんぷん・あぶら	だいず・にぼし		しお					
12	金	カレーピラフ	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず・ベーコン	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	しょうゆ・しお・カレーこ	595cal 27.9g 23.9g 3.0g	カレーピラフは給食室の大きなお釜で炊き込みます。火加減を調節するのが難しく腕の見せ所です。			
		とりにくのからあげ	でんぷん・あぶら	とりにく	にんにく・しょうが	しょうゆ					
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きゃべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ					
		オレンジ			オレンジ						
15	月	ごはん	こめ				601cal 24.7g 18.6g 2.4g	焼いたハンバーグの上から、大根おろしのソースをかけます。さっぱりとした味付けで白いご飯によく合います。			
		ハンバーグおろしソース	でんぷん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん					
		いものこじる	じゃがいも・もち・こんにやく・あぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお・みりん					
		たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ					

16	火	ごはん	こめ				624cal 25.5g 19.2g 2.4g	さつま汁は、さつま芋が入った味噌汁です。さつま芋が入ることで、ほのかな甘みが出て、優しい味付けになっています。
		チキンなんばんあげ	パンこ・さとう	とりにく		しょうゆ・す		
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	とりにく・あぶらあげ	だいこん・ねぎ・ごぼう・にんじん・こまつな	みそ		
		おひたし			きやべつ・とうもろこし・にんじん	しょうゆ・みりん		
17	水	ごはん	こめ				672kcal 31.2g 25.9g 1.9g	「食育の日特別メニュー」です。千葉市でとれたにんじんを使った献立です。千葉の恵みに感謝していただきます。
		さばのあまからあげ	でんぷん・さとう・あぶら	さば		しょうゆ・みりん		
		にんじんのオイスターソースいため	じゃがいも・ごま・あぶら	ぶたにく	しいたけ・パプリカ・しょうが・にんにく・にんじん・ピーマン	しお・オイスターソース・みりん		
		だしのうまみたっぷりみそしる	こんにやく・あぶら	とりにく・なまあげ	ごぼう・たまねぎ・きやべつ・こまつな・にんじん	みそ		
		メロン			メロン			
18	木	コッペパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゆう			656kcal 26.1g 28.2g 2.7g	ホットドッグは自分でパンにウインナーとキャベツをはさみます。上手にはさんで楽しく食べましょう。
		ドックウインナー		ウインナー		ソース・トマトケチャップ		
		ゆできやべつ			にんじん・きやべつ	しお		
		マカロニシチュー	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とりにく・ベーコン・とうにゆう	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・にんじん・ブロッコリー	しお		
		オレンジ			オレンジ			
19	金	わかめごはん	こめ	わかめ			595cal 26.1g 17.9g 2.6g	大根の肉みそ煮は、大根に味がしみこむようにじっくりと時間をかけて煮込みます。味噌味で味付けているので、ご飯によく合います。
		イカのたつたあげ	さとう・でんぷん・あぶら	いか	しょうが	しょうゆ・みりん		
		だいこんのにくみそに	こんにやく・さとう・でんぷん・あぶら	とりにく・なまあげ	だいこん・ねぎ・しいたけ・しょうが・にんじん	しょうゆ・みそ・みりん		
		パイナップル			パイナップル			
22	月	ごはん	こめ				632cal 25.7g 24.3g 2.2g	ツナそぼろは、ツナとにんじん、刻み大豆を甘辛く煮て、ご飯の上にかけて食べます。少し濃いめの味付けが白いご飯によく合います。
		チキンチキンごぼう	でんぷん・さとう・あぶら	とりにく	ごぼう・しょうが	しょうゆ・しょうゆ		
		とうふとわかめのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	こまつな	みそ		
		ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいず	にんじん	しょうゆ・みりん		
23	火	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしふんにゆう			600kcal 28.1g 19.7g 3.0g	ししゃもは、頭の先からしっぽまですべて食べることができます。カルシウムが多いので、ぜひ食べてもらいたい食品です。
		ごもくうどん	うどん	とりにく・なるとまき・あぶらあげ	しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお		
		ししゃもやき		ししゃも				
		きんぴら	しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	ごぼう・しいたけ・にんじん・えだまめ	しょうゆ・みりん		
		オレンジ			オレンジ			
24	水	ごはん	こめ				614cal 21.8g 15.9g 2.0g	みんなの大好きなカレーは、玉ねぎをよく炒めるところから始まります。玉ねぎの旨味がでてとてもおいしくなります。
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゆう・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・トマト	しお・カレーこ・ソース・チャツネ		
		ひじきとえだまめのマリネ	あぶら	ひじき	えだまめ	しお・しょうゆ・す		
		バナナ			バナナ			
25	木	ごはん	こめ				602cal 31.0g 16.0g 1.9g	みんなの好きな肉じゃがは、味のしみこみ方やじゃがいもの煮くずれ等作るたびに違うので、簡単なようでも難しい料理です。
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ				
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん		
		いろどりあえ	さとう・ごま・あぶら		もやし・パプリカ・えだまめ・にんじん・ブロッコリー	しょうゆ・す		
26	金	とりごぼうごはん	こめ・あぶら・さとう	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・しいたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお	593kcal 25.2g 22.8g 2.8g	具だくさん汁には、いろいろな種類の野菜が入っています。このように汁物に野菜を入れると、かさが減ってたくさん食べることができます。
		メンチカツ	パンこ・あぶら・でんぷん	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	ソース		
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ	だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ・にんじん・こまつな	みそ		
		パイナップル			パイナップル			
29	月	ごはん	こめ				660cal 27.7g 25.2g 2.7g	おさつチップは、さつまいもを薄く切って水にさらして給食室で揚げています。塩味が効いた人気のメニューです。
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みそ・みりん		
		だいこんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・たまねぎ・こまつな	みそ		
		おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお		
30	火	ごはん	こめ				608cal 26.7g 20.5g 2.5g	磯の香和えは、海苔を加えた和え物です。ほんの少しですが、海苔の風味で、食欲が増します。
		いわしのかばやき	でんぷん・さとう・あぶら・ごま	いわし	しょうが	しょうゆ・みりん		
		とんじる	さといも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・ねぎ・にんじん	みそ		
		いそのかあえ		のり	こまつな・にんじん・きやべつ	しょうゆ・みりん		

☆ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 原材料の産地についてのお問い合わせは、本校栄養教諭(261-3445)までお願いします。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ウインナー、マヨネーズは、乳、卵を使用していないものを使っています。

