



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5年度 千葉市立大森小学校

日にち	曜日	献立名	おもな材料名				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	献立について
			おもにエネルギーのもとになる食品 (きのこのなかま)	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)	おもな調味料					
1	木	ごはん	こめ				635	25.8	18.8	2.2	給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるようにいろいろな食品を使っています。苦手なものも一口ずつ食べてみましょう。
		あさりつくだに	こま さとう	あさり かつおぶし	しょうが	しょうゆ					
		なまあげのカレーに	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	カレーこ しょうゆ					
		ひじきとれんこんのシャキシャキあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	にんじん キャベツ れんこん コーン	しょうゆ					
		オレンジ			オレンジ						
2	金	ビビンバ	こめ むぎ			636	26.3	15.1	2.6	韓国風スープには、トックという韓国のおもちが入ります。みなさんがよく食べるおもちとは形がちがいます。キムチも入ってピリ辛味のスープです。	
		むぎごはん	こめ むぎ								
		かんこくふうスープ	さとう あぶら	ぶたにく	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく						しょうゆ みそ トウモロコシ
		チーズ		チーズ	にんじん はくさい キャベツ こまつな きくらげ						しょうゆ しお
5	月	フルーツポンチ	さとう		もも パナナ あまなつ パインアップル	621	30.1	19.5	2.1	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることを意識してみましょう。給食でもかみかみメニューを取り入れます。 	
		ごはん	こめ								
		かみかみごはん	こま さとう	ごはん しらす かつおぶし							す しょうゆ みりん
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ	さけ	ねぎ パセリ						みそ
		キャベツとこうやどうぶのいために	こんにやく さとう あぶら でんぷん	こうやどうぶ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース しょうが						しょうゆ みりん トウモロコシ
6	火	ココアむしパン	こむぎこ さとう あぶら	たまご どうにゅう		624	25.4	21.1	2.1	ココア蒸しパンは、ココア味の生地をカップに入れて、蒸して作ります。大豆と野菜のチップスはカリカリに揚がっているので、よくかんで食べましょう。	
		ごもくうどん	うどん	あさり とりにく あぶらあげ なた	にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ						しょうゆ しお
		だいずとやさいのチップス	さつまいも あぶら でんぷん	だいず	れんこん						しお
		バナナ			バナナ						
7	水	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		609	29.6	18.2	2.9	旬のどらまめを味わおう 1年生がそら豆のさやむぎに挑戦します。千葉県はそら豆の収穫量が全国2位です。旬のそら豆を給食でおいしくいただきます。	
		いかのからあげ	さとう でんぷん あぶら	いか							しょうゆ みりん
		キャベツたっぷりごまとんじる	じゃがいも ごま あぶら	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ						みそ
		ゆでそらまめ			そらまめ						しお
		パインアップル			パインアップル						
8	木	セルフフィッシュバーガー	こむぎこ さとう マーガリン	たまご だし ぶたにく		613	25.6	24.0	2.1	パンに白身魚のフライとキャベツをはさんで食べましょう。野菜スープにはにんじんやキャベツなどの野菜がたくさん入っています。 	
		パンズパン	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら	たら							しお
		しろみざかなのフライ			キャベツ						
		ゆでキャベツ	さとう あぶら		きゅうり たまねぎ レモン						
		やさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン						しお
9	金	むぎごはん	こめ むぎ			621	25.4	16.1	2.2	小あじは頭からしっぽまで丸ごと食べられます。じょうぶな骨や歯を作る栄養がたくさん含まれているので、残さずに食べましょう。	
		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 にんじん しいたけ グリンピース						しょうゆ みりん
		こあじのからあげ	さとう でんぷん あぶら	こあじ	しょうが						しょうゆ
		キャベツのしおこんぶあえ	こま さとう あぶら	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり						しょうゆ す しお
		りんご			りんご						
12	月	むぎごはん	こめ むぎ			643	20.5	19.4	2.0	大森小のカレーは、カレーウから手作りします。玉ねぎも時間をかけて炒めるので、おいしいカレーができます。 	
		おおもりカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ						カレーこ しお ウスターソース トマトケチャップ
		ブロッコリーのごまあえ	ごま さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン れんこん						す しょうゆ
13	火	はちみつレモンゼリー	さとう はちみつ		レモン	698	27.9	29.3	2.0	★食育の日特別メニュー 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。 	
		ごはん	こめ								
		さばのあますあげ	でんぷん こめ あぶら さとう	さば	しょうが ねぎ						しょうゆ す
		ごまとうにゅうスープ	ごま あぶら	ぶたにく だいず どうぶ どうにゅう	にんじん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ にんにく しょうが						チキンブイオン みそ トウモロコシ しょうゆ
		にんじんのナムル	さとう あぶら		にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん にんにく						しょうゆ しお
14	水	メロン			メロン	617	24.3	22.5	2.4	ごまはカルシウムや鉄分、食物せんいなどが多く含まれています。今日の給食では、白すりごまを使ってトーストを作ります。	
		セサミトースト	こむぎこ さとう マーガリン こま	だし ぶたにく							
		だいずのカレーに	じゃがいも さとう あぶら	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース						しょうゆ カレーこ
		やさしいオニオンドレッシングあえ	あぶら		キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ						しょうゆ みりん しお す
15	木	バナナ			バナナ	613	21.5	16.0	1.7	のりごはんは、ごまを混ぜたごはんの上にきざみのりとたれをかけます。千葉県でとれるのりについて知りましょう。	
		のりごはん	こめ むぎ ごま	のり							しょうゆ みりん
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの							
		しらたまスープ	しらたま	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こぼう こまつな						しょうゆ しお
オレンジ			オレンジ								

日 に ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	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)	おもな調味料					
16	金	ごはん	こめ				630	30.0	19.6	2.0	かつおには良質のたんぱく質が多く含まれ、ビタミンや鉄などの無機質も多い、栄養たっぷりの魚です。カレー味のさらさ揚げていただきます。 
		かつおのさらさあげ	でんぷん あぶら	かつお	しょうが	しょうゆ カレーこ					
		ごもくまめ	こんにゃく さとう あぶら	だいず とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん グリンピース	しょうゆ みりん					
		やさいのみそドレッシングあえ	ごま さとう あぶら	わかめ	ごまつな もやし コーン	みそ しょうゆ す					
		パインアップル			パインアップル						
19	月	ごはん	こめ				641	25.1	20.4	1.9	じゃがいもはビタミンCを多く含みます。旬のじゃがいもを五目煮で味わいましょう。 
		ツナそぼろ	ごま さとう	ツナ だいず	にんじん	しょうゆ みりん					
		あげじゃがいものごもくに	じゃがいも あぶら こんにゃく でんぷん	うすたらまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ししいだけ えだまめ	しょうゆ みりん					
		のりごまナムル	ごま	のり	ごまつな にんじん もやし だんにく	しょうゆ みりん					
		れいとうみかん			みかん						
20	火	こくとうパン	ごむぎこ さとう マーガリン	だっしるんにゅう			693	24.4	24.2	2.6	マカロニグラタンは、給食室で手作りします。スープはキャベツがたっぷり入ったトマトスープです。 
		はちみつりんごジャム	はちみつ		りんごかじゅう						
		マカロニグラタン	マカロニ ごむぎこ あぶら パンこ	とりにく だいず とうにゅう チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	しお					
		キャベツとベーコンのトマトスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	しお					
		オレンジ			オレンジ						
21	水	ごはん	こめ				619	23.8	17.9	2.3	なすは水分が多い野菜で、暑いときに食べると体を冷やしてくれる働きがあります。なすは油で炒めたり、揚げたりすると柔らかくておいしくなります。旬のなすを味わいましょう。 
		なすとたまあげのマーボーぶつ	さとう あぶら でんぷん	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいだけ しょうが	みそ しょうゆ トウバンジャン					
		いだめ	ごむぎこ パンこ	ぶたにく	たまねぎ	しお					
		しゅうまい	ごむぎこ さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	しお					
		ちゅうかあえ	はるさめ さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ さとう					
		パインアップル			パインアップル						
22	木	シュガーあげパン	ごむぎこ さとう マーガリン あぶら	だっしるんにゅう			630	24.2	23.9	1.9	シュガー揚げパンは、からっと揚げたパンに砂糖をまぶして作ります。ポトフは、フランスの家庭料理の1つです。
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィナー	にんじん たまねぎ かつ キャベツ パセリ	しお しょうゆ					
		いりこアーモンド	アーモンド ごま さとう	かたくちいわし		しょうゆ みりん					
		バナナ			バナナ						
23	金	シーチキンごはん	こめ	ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ しお	647	22.5	24.1	2.9	シーチキンごはんはアルファ化米という米を使って、給食室で炊き込みます。コロッケも給食室で手作りします。お楽しみに♡
		てづくりコロッケ	じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら		にんじん たまねぎ コーン	しお					
		キャベツとにくだんごのスープ	でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ ごまつな もやし	しょうゆ しお					
		オレンジ			オレンジ						
26	月	やきにくとどん	ごむぎこ	むぎごはん	こめ むぎ		677	28.0	18.5	2.2	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。 
		く	ごま さとう	ぶたにく	たまねぎ にら しょうが だんにく	しょうゆ トウバンジャン					
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごまつな えのきたけ ねぎ	みそ					
		にんじんケーキ	ごむぎこ さとう あぶら	しろいげんまめ	にんじん						
27	火	テーブルロール	ごむぎこ さとう マーガリン	だっしるんにゅう			631	25.3	21.5	3.0	牛乳は大切なカルシウム源で、1本で1日の目標量の1/3～1/4の量を補っています。夏は水分補給にもなるので、しっかり飲むように心がけましょう。 
		やきそば	めん あぶら	ぶたにく あおり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら	ウスターソース しお					
		オムレツ	さとう あぶら でんぷん	たまご		す					
		まめとやさいのコロコロあえ	さとう あぶら	だいず いんげんまめ	キャベツ にんじん コーン きゅうり	しお す					
		オレンジ			オレンジ						
28	水	ごはん	こめ				626	27.1	23.4	2.3	さばには、DHAやEPAというあぶらが含まれています。血液をサラサラにしたり、脳を活性化させたりする働きがあります。今日の給食で、揚げたさばにピリ辛味のソースをかけます。 
		ゴーヤとじゃこのつくだに	ごま さとう	ちりめんじゃこ かつおぶし	にがうり	しょうゆ みりん す					
		さばのピリからあげ	さとう でんぷん	さば	しょうが にんにく	しょうゆ す トウバンジャン					
		こうやどうぶのみそしる		こうやどうぶ あぶらあげ	にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	みそ					
		メロン			メロン						
29	木	フレンチトースト	ごむぎこ さとう マーガリン はちみつ	だっしるんにゅう きゅうにゅう たまご			632	24.3	20.4	2.6	フレンチトーストは食パンを牛乳や砂糖、卵を混ぜたものにつけて、焼きます。ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム にんにく パセリ	しお とりがらスープ					
		ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	コーン えだまめ	しょうゆ す					
		バナナ			バナナ						
30	金	むぎごはん	こめ むぎ				648	22.5	21.8	2.3	夏が旬の野菜（かぼちゃ、おくら、なす）が入ったみそ汁を作ります。これから、給食にも夏野菜がたくさん登場するので、旬の食材を味わって食べましょう。
		てづくりだいずぶりかけ	ごま さとう あぶら	だいず	ごまつな	しょうゆ					
		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 みりん					
		なつやさいのみそしる		とうぶ	かぼちゃ にんじん だいこん おくら なす	みそ					
		れいとうみかん			みかん						
大森小の基準						659	21.4~33.0g	14.6~22.0g	1.9g以下		

