

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どになる食品」です。



令和7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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			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)		
2 月	カレーピラフ	ごめ・あぶら・さとう	ぶたにく・だいす・ペーコン	にんじん・マッシュルーム・グリンピース・たまねぎ	しょうゆ・しお・カレーこ	610kcal 25.7g 23.2g 2.5g	
	アジフリッター	こむぎこ・でんぶん・さとう	あじ・おきあみ・あおさ		しょうゆ		
	ABCスープ	マカロニ	ペーコン	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・きやべつ・にんじん・こまつな	しお・しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
3 火	ごはん	ごめ				600kcal 25.2g 17.8g 2.2g	
	はるさめスープ	はるさめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・もやし・しめじ・とうもろこし・ねぎ・にんじん・こまつな	しょうゆ・しお		
	しゅうまい	こむぎこ・パンこ・でんぶん・さとう	ぶたにく	たまねぎ・しょうが			
	チンジャオロース	さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・いいたけ・ビーマン・にんじん	しょうゆ・みそ・とうばんじゃん		
4 水	ごはん	ごめ				605kcal 29.6g 20.8g 2.7g	
	ヤンニヨムチキン	でんぶん・さとう・みずあめ・あぶら・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	しお・しょうゆ・トマトケチャップ・す・とうばんじゃん		
	ワカメスープ		とうふ・ペーコン・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		
	こまつなのはりからナムル	あぶら・ごま		こまつな・にんじん・もやし・にんにく	しょうゆ・ラー油		
5 木	ごはん	ごめ				597kcal 29.0g 18.7g 2.1g	
	さけのちはなやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	しお		
	とんじる	さといも・こんにゃく	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		
	ひじきのつくだに	さとう・ごま	ひじき	しそ	しょうゆ・みりん		
	ひとくちぜりー	さとう		ぶどう			
6 金	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしゅんにゅう			602kcal 25.7g 18.8g 3.1g	
	スペゲッティミートソース	スペゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいす・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリンピース・にんにく・しょうが・にんじん	しお・トマトケチャップ・ソース		
	プロッコリーのあえもの	あぶら・さとう・ごま		きやべつ・とうもろこし・プロッコリー・にんじん	しょうゆ・す		
	ミートボール	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく	す		
	オレンジ			オレンジ			
9 月	ごはん	ごめ				608kcal 25.1g 18.4g 1.7g	
	ハンバーグおろしソース	でんぶん・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・だいこん	しょうゆ・みりん		
	だまこじる	だまこもち・こんにゃく・あぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・しお・みりん		
	みしょうかん			みょうかん			
10 火	ごはん	ごめ				603kcal 25.1g 16.0g 1.3g	
	あじフライ	パンこ・あぶら	あじ		ソース		
	いりどり	さといも・こんにゃく・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・えだめめ・にんじん	しょうゆ・みりん		
	オレンジ			オレンジ			
11 水	ごはん	ごめ				614kcal 30.1g 22.6g 2.0g	
	そぼろどん(にくそぼろ)	さとう・あぶら	ぶたにく・だいす	グリンピース・しょうが	しょうゆ		
	そぼろどん(いりたまご)	あぶら	たまご				
	ぐだくさんじる	じやがいも	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		
	だいすとこざかな	でんぶん・あぶら	だいす・にほし		しお		
12 木	キャラメルあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしゅんにゅう			614kcal 25.1g 23.8g 2.5g	
	ポークビーンズ	じやがいも・さとう・あぶら	ぶたにく・ペーコン・だいす	にんじん・ビーマントマト・たまねぎ・マッシュルーム	しお・トマトケチャップ・ソース		
	もやしのあえもの	さとう・ごま・あぶら		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・す		
	メロン			メロン			
13 金	ごはん	ごめ				613kcal 27.4g 19.2g 2.9g	
	さばのみそに	さとう	さば	しょうが	しょうゆ・みりん・みそ		
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・あぶら	とりにく・とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう・ねぎ	しょうゆ・しお・みりん		
	だいこんのゆかりあえ			だいこん・きゅうり・うめぼし	しお		
	バナナ			バナナ			
16 月	ごはん	ごめ				602kcal 29.1g 21.9g 2.3g	
	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		
	こんさいじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・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		
	ツナそぼろ	さとう・ごま	ツナ・だいす	にんじん	しょうゆ・みりん		

日	曜	献立名	おもな材料名			調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			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)		
17 火	ひじきごはん	こめ・あぶら・さとう	ぶたにく・あぶらあげ・だいす・ひじき	しげたけ・えだまめ・にんじん	しょうゆ・しお・みりん	602kcal 26.5g 21.7g 2.7g	
	こあじのなんばんあげ	でんぶん・さとう・あぶら	こあじ		しょうゆ・す		
	なあまげのみそしる	じやがいも	なまあげ	だいこん・きやべつ・しめじ・にんじん・こまつな	みそ		
	バナナ			バナナ			
18 水	ごはん	こめ				652kcal 30.6g 22.2g 2.1g	
	いわしのみそマヨチーズやき	パンこ・マヨネーズ	いわし・チーズ	パセリ・たまねぎ			
	とうにゅうカレースープ	じやがいも・こめこ・あぶら	ぶたにく・だいす・いんげんまめ・とうにゅう	にんじん・こまつな・たまねぎ・しめじ	カレーこ・しょうゆ・しお		
	やさいのにんじんドレッシングあえ	さとう・あぶら		きやべつ・どうもろこし・ブロッコリー・にんじん	しお・す		
	メロン			メロン			
19 木	コッペパン	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう			603kcal 24.2g 26.0g 3.0g	
	ドックワインナー		ワインナー		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		
	にくだんごいりやさいスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく・とりにく	にんじん・こまつな・はくさい・もやし・ねぎ	しょうゆ・しお		
	みしょうかん			みしょうかん			
20 金	ごはん	こめ				617kcal 26.1g 16.1g 1.4g	
	いかフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	いか		しお・ソース		
	にくじやが	じやがいも・しらたき・さとう・あぶら	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	しょうゆ・みりん		
	オレンジ			オレンジ			
23 月	ごはん	こめ				604kcal 21.1g 14.9g 2.1g	
	カレー	じやがいも・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト・たまねぎ・ににく・しょうが	しお・ソース・カレーこ		
	ひじきのカラフルあえ	さとう・あぶら	ひじき	えだまめ・どうもろこし・もやし・にんじん	しょうゆ・す		
	オレンジ			オレンジ			
24 火	ごはん	こめ				618kcal 25.9g 20.5g 2.2g	
	とりにくのからあげ	でんぶん・あぶら	とりにく	ににく・しょうが	しょうゆ		
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく	とりにく・あぶらあげ	にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ	みそ		
	おひたし			きやべつ・どうもろこし・にんじん	しょうゆ・みりん		
25 水	テーブルロール	こむぎこ・さとう・マーガリン	だっしゅんにゅう			631kcal 27.6g 23.9g 3.4g	
	みそにこみうどん	うどん・あぶら	とりにく・なるとまき	もやしたまねぎ・ねぎ・ににく・にんじん・こまつな	しょうゆ・みそ		
	ししゃものごまマヨやき	マヨネーズ・ごま	ししゃも				
	たくあんあえ			たくあん・だいこん・きゅうり	しょうゆ・す		
	バナナ			バナナ			
26 木	ごはん	こめ				606kcal 20.5g 20.9g 1.7g	
	ホイコーロー	さとう・でんぶん・あぶら	ぶたにく	たけのこ・たまねぎ・きやべつ・ねぎ・しょうが・ににく・にんじん・ビーマン	しょうゆ・テンメンジャン・トウバンジャン		
	はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ・でんぶん	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・きやべつ・しょうが			
	ナムル	さとう・ごま・あぶら		ピーマン・にんじん・こまつな・もやし	しょうゆ・しお・す		
27 金	ごはん	こめ				621kcal 24.5g 18.6g 1.7g	
	なまあげのカレーに	じやがいも・さとう・あぶら	なまあげ・ぶたにく	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ににく・しょうが	しょうゆ・カレーこ・みりん		
	こまつなちゅうかあえ	さとう・ごま・あぶら		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		
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
	かんこくふうのり	あぶら	のり				
30 月	ごはん	こめ				602kcal 25.0g 20.3g 1.9g	
	さばぶんかぼし		さば				
	だいこんとわかめのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・ねぎ・にんじん	みそ		
	おさつチップ	さつまいも・あぶら			しお		

☆ 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。

☆ 本校の給食で使用しているベーコン、ワインナー、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。