

# 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	
			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)	
2	月	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・マッシュルーム・グリーンピース・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	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		
		バナナ			バナナ			
3	火	ごはん	こめ				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・しいたけ・ピーマン・にんじん	しょうゆ・みそ・とうぼんじやん		
4	水	ごはん	こめ				605kcal 29.6g 20.8g 2.7g	
		ヤンニョムチキン	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・とうぼんじやん		
		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		
		こまつなのピリからナムル	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	こめ				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		
		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		
		ひとくちゼリー	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	だっしふんにゅう			602kcal 25.7g 18.8g 3.1g	
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・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		
		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・ブロッコリー・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	こめ				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・こんにやく・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			みしょうかん			
10	火	ごはん	こめ				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			
11	水	ごはん	こめ				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				
		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		
		だいずとこざかな	でんぶん・あぶら	だいず・にぼし		しお		
12	木	キャラメルあげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゅう			614kcal 25.1g 23.8g 2.5g	
		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・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	こめ				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・こんにやく・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	こめ				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	こんにやく・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・だいず	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	
			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)	
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・だいず・ひじき	しいたけ・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		
		なまあげのみそしる	じゃがいも	なまあげ	だいこん・きゃべつ・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	じゃがいも・こめこ・あぶら	ぶたにく・だいず・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		
		やさいのにんじンドレッシングあえ	さとう・あぶら		きゃべつ・とうもろこし・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	だっしふんにゅう			603kcal 24.2g 26.0g 3.0g	
		ドックウインナー		ウインナー		ソース・トマトケチャップ		
		ゆできゃべつ			にんじん・きゃべつ	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		
		にくじゃが	じゃがいも・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	じゃがいも・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・にんにく・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・とうもろこし・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	にんにく・しょうが	しょうゆ		
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	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			きゃべつ・とうもろこし・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	だっしふんにゅう			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・にんにく・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	わけめこ・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・チンゲンジャン・トウモロコシ		
		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・きゃべつ・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	じゃがいも・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・にんにく・しょうが	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・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、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。