

6月 よていこんだてひょう

令和8年 牛乳は毎日一本つきます。(おもに体をつくるものになる食品) 千葉市立稲毛第二小学校

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる ものになる食品	おもに 体の調子をととのえる ものになる食品			
1月	ごはん	こめ				634 21.6 21.5 2.6	6月は梅の実が熟す頃です。梅の実を干して作る梅干しには殺菌効果があり、ジメジメしたこの時期の食中毒予防にはぴったりの食べ物です。梅の香りを味わいましょう。
	コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	ソース		
	なまあげのみそに	さとう ごまあぶら	なまあげ ぶたにく	だいこん にんじん はくさい ねぎ もやし	みそ しょうゆ みりん 豆板醤		
	うめひじき	ごま さとう あぶら	ひじき かつおぶし		梅		
	テーブルロール	パン					
2火	キャベツとじゃこのわふうスバゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン のり かたくちいわし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし しめじ	和風だし しょうゆ 塩	657 31.5 22.4 2.8	そらまめは、5月から6月が旬で、さやからむいたばかりの新鮮なものを食べられるのは、今だけです。1年生がさやむきをしたそらまめを味わいましょう。
	チキンごぼう	でんぷん さとう あぶら	とりにく	ごぼう	しょうゆ みりん 酒		
	ゆでそらまめ			そらまめ	塩		
	キャロットピラフ	こめ バター	ウインナー	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう		
3水	とりにくのトマトマリネ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	とりにく	トマト たまねぎ	しょうゆ 酢 みりん	608 29.0 19.3 2.8	千葉県産のにんじんの旬は2回あり、5月下旬から6月と11月から3月です。にんじんを使った料理は、色とりが良く、栄養もたっぷりです。にんじん色のキャロットピラフを味わいましょう。
	ラビオリスープ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	チキンブイヨン 塩 コンソメ しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
	チーズトースト	パン	チーズ				
4木	チリコンカン	じゃがいも さとう いんげんまめ	ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー	629 28.7 24.7 2.7	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、だ液がたかさん出て口の中の食べかすを洗い落としてくれます。そして、あごが鍛えられ、歯並びがよくなり、むし歯の予防になります。歯ごたえがあるものをよくかんで食べましょう。
	ごぼうのしゃきしゃきあえ	ごま あぶら さとう	たまご	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ		
	ござかな	さとう	かたくちいわし				
	〈千葉開府900年記念こんだて〉						
5金	のりごはん	こめ むぎ	のり		しょうゆ	645 24.3 16.6 2.3	千葉県の特産物であるのりや日本有数の水揚げを誇るいわしを取り入れた千葉開府900年をお祝いする献立です。紅白のお餅はお祝いの気持ちを込めて、いちごゼリーは蓋に千葉開府900年のロゴが入った特別なゼリーです。この機会に、千葉市のことをたくさん学びましょう。
	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 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 キャベツ きゅうり	ゆかり 塩		
	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	だし しょうゆ みりん 塩		
	いちごゼリー	ゼリー					
8月	ナン	ナン				590 28.2 17.8 2.6	ナンは、小麦粉などをこねた生地を1枚1枚手でのばし、タンドールという窯に貼り付けて焼いたインドのパンです。ひと口大にちぎって具だくさんのキーマカレーをつけて食べましょう
	キーマカレー	じゃがいも ひよこまめ あぶら	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ	カレールウ ソース ケチャップ		
	いろどりやさいのマスタードあえ	あぶら さとう		ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	マスタード 酢 塩		
	バナナ			バナナ			
9火	ごはん	こめ				625 25.3 19.2 2.2	あじは、味が良い魚という意味からこの名前になりました。日本の海で1年中獲れますが、旬は5月から7月で、この時期は脂がのって、とくにおいしいといわれています。
	あじのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		ソース		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
	こんぶふりかけ	ごま	こんぶ かつおぶし かたくちいわし		しょうゆ みりん 酢		
	オレンジ			オレンジ			
10水	〈千葉市産のこまつなをあじわうこんだて〉					604 25.5 15.8 2.2	千葉県産のこまつなをごまたっぷりの中華あえで味わいます。千葉市では主に緑区高田町で生産されています。皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンや、カルシウムや鉄などのミネラルを多く含みます。
	ごはん	こめ					
	マーボーとうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ だいす	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	みそ 中華だし しょうゆ 豆板醤		
	こまつなのちゅうかあえ	ごま さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ 酢		
ヨーグルト		ヨーグルト					
11木	こくとうパン	パン				633 25.1 24.0 2.9	じゃがいもの産地といえば北海道が有名ですが、春は鹿児島県や長崎県、6月から8月は千葉県産が出回ります。たっぷりのじゃがいもを豚肉とピーマンと一緒に炒めて味わいます。
	オムレツ	さとう	たまご		ケチャップ ソース		
	じゃがピーぶたバラ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ みりん 塩		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ とうもろこし こまつな	チキンブイヨン 塩 コンソメ しょうゆ		
パイナップル			パイナップル				
12金	ごはん	こめ				639 31.3 21.2 2.5	トマトには、昆布だしと同じうま味のもとが入っています。煮込み料理ではトマトが調味料のかわりになって、おいしい料理になります。和風のみそ汁で味わいましょう。
	かつおとじゃがいものあまからあげ	じゃがいも さとう あぶら	かつお		しょうゆ みりん		
	トマトのみそしる		ぶたにく あぶらあげ	トマト にんじん キャベツ だいこん ねぎ	だし みそ		
	もやしとわかめのごまドレッシングあえ	ごま さとう ごまあぶら	わかめ	もやし にんじん こまつな	しょうゆ		
15月	ごはん	こめ				610 28.3 17.0 2.4	6月15日の県民の日にちなんで、千葉県の産物であるひじきやにんじんを使った料理を味わいます。また、さんが焼きは千葉県の郷土料理です。あじやいわしをみそと一緒に細かくたたき、蒸したり焼いたりした料理です。
	さんが焼き		あじ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	みそ しょうゆ		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	だし みそ		
	ひじきとツナのにも	さとう あぶら	ひじき ツナ	にんじん えだまめ	和風だし しょうゆ		
	バナナ			バナナ			

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 kcal g g g	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
16火	ハニートースト	パン マーガリン はちみつ さとう				612 24.6 19.6 2.6	きゅうりは1年中出回っていますが、旬は夏から秋にかけてです。水分をたっぷり含んでいるので、ほてった体を冷やす働きがあり、暑い時期にぴったりの野菜です。かみこたえがあるので、ポリポリといった音をさせてよくかんで、たくさん食べましょう。
	ジャージャーめん						
	「ちゅうかめん	ちゅうかめん					
	「にくみそ	ごまあぶら さとう	ぶたにく だいす	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	中華だし しょうゆ みそ オイスターソース		
	きゅうりのあえもの		わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	和風だし しょうゆ みりん		
	ミニトマト			ミニトマト			
17水	ごはん	こめ				655 28.1 24.0 2.0	千葉県産のにんじんを使って、にんじんそぼろを作ります。千葉県のにんじんの生産量は全国で第2位（令和6年）です。とくに千葉市の「暮張にんじん」は全国的にも有名で、100年を超える歴史があります。
	にんじんそぼろ	ごま さとう あぶら	とりにく だいす	にんじん	和風だし しょうゆ		
	かきたまじる	でんぷん	とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	だし しょうゆ 塩		
	まめかりんとう	アーモンド ごま さつまいも さとう あぶら でんぷん	かたくちいわし だいす ぎゅうにゅう				
18木	ごはん	こめ				638 26.9 21.6 2.3	6月から7月の梅雨の時期に水揚げされるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂がのっておいしいといわれています。DHAやEPAが豊富で、血液をサラサラにし、頭の働きをよくする効果があります。
	いわしのからあげ	でんぷん こめ あぶら	いわし		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	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	カレー粉 しょうゆ		
	なめたけあえ			えのきだけ こまつな もやし キャベツ	和風だし しょうゆ みりん		
19金	きなこあげパン	パン さとう あぶら	きなこ			633 26.0 23.8 2.3	メロンは、6月から7月にかけて旬を迎えます。果肉が緑色のマスクメロンやアムスメロンのマスクメロンやアムスメロンの果肉がオレンジ色のタ張メロンなど、いろいろな種類があります。千葉県では、タカミメロンやアムスメロンをおもに作っています。
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら いんげんまめ ひよこまめ さとう	ぶたにく だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース コンソメ		
	しおだれキャベツ	ごま ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん こまつな	中華だし みりん		
	メロン			メロン			
22月	キムたくごはん	こめ ごま ごまあぶら	ぶたにく	はくさい だいこん にんじん にら ねぎ	しょうゆ	644 23.1 21.7 2.6	パイナップルは、暖かい地域で育ちます。日本での主な産地は沖縄県で、5月から7月が旬です。しかし、外国からの輸入が多く、お店に並ぶのはわずかです。沖縄県産は外国産に比べ、完熟したものを収穫し短時間で運ぶため、甘くておいしいそうです。
	かぼちゃコロッケ	こむぎこ パン あぶら		かぼちゃ	ソース		
	にらたまスープ	あぶら でんぷん	とりにく たまご とうふ	にら にんじん たまねぎ えのきだけ	ガラスープ しょうゆ 塩		
	パイナップル			パイナップル			
23火	〈食育の日特別こんだて〉						
	ごはん	こめ				672 31.2 25.9 1.9	毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。これは、規則正しい食生活をしてみなさんが健康に過ごせるようにという目的で定められました。食について考える機会にしましょう。千葉県産のにんじんをたっぷり使った市内共通献立を味わいます。
	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 ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン しいたけ	オイスターソース 塩 こしょう		
	だしのうまみたっぷりみそしる	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう こんにゃく	だし みそ		
	メロン			メロン			
24水	コッパパン	パン				661 26.7 27.0 2.7	夏が近付き、トマトが真っ赤に実る季節になりました。ミニトマトは、小さいですが栄養がギュッとつまっていて、カロテンやビタミンCを多く含む、病気を予防します。苦手な人は、甘くておいしい時期に挑戦してみましょう。
	ハンバーグ	こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース		
	コーンクリームシチュー	こむぎこ マーガリン じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩 こしょう		
	こまつなのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
	ミニトマト			ミニトマト			
25木	ごはん	こめ				591 27.9 18.3 2.2	ピーマンの中はからっぽです。ピーマンは、皮を食べる野菜として皮が厚くなるように改良されてきました。しかし、中身がからっぽでも、栄養はたっぷりつまっています。苦手な人も旬のおいしい時期に挑戦しましょう。
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ		塩		
	ぶたにくとピーマンのほそぎりいため	でんぷん あぶら	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ	オイスターソース しょうゆ		
	とりだんごじる		とりにく とうふ	にんじん はくさい こまつな えのきだけ たまねぎ	だし しょうゆ		
26金	ごはん	こめ				602 24.2 17.6 1.9	すいかは英語でウォーターメロンというように、90%以上が水分で、残りが糖分やビタミン、ミネラルです。夏の暑い時期やスポーツの後など、汗をたくさんかいた時に食べると、効果的に栄養補給ができます。
	ぶたにくとごぼうのげんきどん	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう さやいんげん ねぎ しらたき	和風だし しょうゆ みりん		
	キャベツとベーコンのスープ	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん こまつな もやし	チキンフイヨン 塩 コンソメ しょうゆ		
	しゃかしゃかビーンズ	いんげんまめ さとう ひよこまめ あぶら	だいす きなこ	えだまめ			
	すいか			すいか			
29月	カレーライス					606 22.7 14.5 1.8	夏が旬のえだまめを、いつもよりたっぷり使ってマリネにしました。えだまめという名前は、味が落ちないように枝付きのまま収穫されることに由来します。
	「ごはん	こめ むぎ					
	「ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご	カレーウ ソース チャツネ ワイン		
	ひじきとえだまめのマリネ	ごまあぶら さとう	ひじき	えだまめ キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
バナナ			バナナ				
30火	はちみつパン	パン				620 27.4 18.7 2.4	なすは暑い国インド生まれの野菜です。低温に弱く、暑い夏に実る夏野菜としてたくさん食べられています。皮の紫色の色素ナスニンには病気を予防する働きがあります。
	なすのミートグラタン	あぶら	ぶたにく だいす チーズ	なす にんじん たまねぎ トマト	ケチャップ		
	ようふうにこみ	じゃがいも マカロニ いんげんまめ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ フロッコリー	チキンフイヨン 塩 コンソメ		
	ミニアセロラゼリー	ゼリー					

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。