6月よていこんだてひょう

令和8年

千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

ひ	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい きいろのなかま 主にからだの熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を整えるもの	調味料その他	えいようか エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	食塩(g)	ひとくちメモ
1	月	ごはん	こめ				600	22.8	17.9	1.9	5月の越智小のお米の残菜(ざんさい)率は、12.7%でした。お米が食べられることに感謝しながら、“あとひとくち”を味わって食べてもらえたらいいな、と思います。
		シュウマイ	こむぎこ ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく ねぎ にら	しょうゆ 酒 塩 こしょう					
		はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 酢					
		スタミナにくじゃが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん					
2	火	セルフサンド パンズパン	パン				585	25.6	23.5	2.7	“セルフ”というのは、“自分で”という意味です。今日はパンにハンバーグとゆでキャベツを、はさんで食べてみてください。別々に食べてもおいしいですが、セルフサンドにしてみましょう。
		セルフサンド ハンバーグ トマトソースがけ	オリーブオイル さとう こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ セロリ なす ズッキーニ	トマトピューレ こしょう 洋風だし ワイン ウスターソース					
		セルフサンド ゆでキャベツ	ごま		キャベツ にんじん	塩					
		トマトとレタスと卵のスープ	じゃがいも でんぷん	ベーコン たまご	トマト レタス	洋風だし 酒 塩 こしょう					
		パインアップル			パインアップル						
3	水	のりごはん	こめ むぎ	のり		しょうゆ みりん	670	24.8	16.3	2.3	今日は千葉開府900年記念給食です。千葉市で多く作られるにんじんや小松菜、いちご、県の特産品であるいわしやのりを使い、紅白もちの汁物でお祝いの日にぴったりの献立になっています。
		いわしのカリカリフライ	こむぎこ こめこ さとう コーンフレーク パンこ あぶら	いわし		酒 こしょう ソース					
		ゆかりあえ	はるさめ さとう		にんじん こまつな きゅうり キャベツ しそ	塩					
		紅白もち汁	もち	とりにく なまあげ めかぶ	にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩					
		いちごゼリー	さとう		いちご						
4	木	かみかみごもくめし	こめ もちごめ あぶら こんにゃく さとう	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん えだまめ きりぼしだいこん	しょうゆ 酒 塩 みりん 和風だし	585	31.1	20.8	2.7	6月4日は虫歯予防デーです。虫歯に負けない強い歯になるためには、よくかむことが大切です。今日はよくかむことを意識して食べましょう。
		さけのバターしょうゆやき	バター	さけ		しょうゆ みりん					
		こんさいのみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	酒 和風だし					
		バナナ			バナナ						
5	金	カレーうどん	うどん あぶら	とりにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	和風だし しょうゆ みりん カレールウ	585	22.8	20.6	2.7	今日の蒸しパンは、給食室の大きな釜で蒸して作ります。上手にふっくらできあがるように、調理員さんが丁寧に作ってくれます。
		こまつなのごまあえ	こんにゃく さとう ごま	あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 和風だし					
		にんじんむしパン	さとう こむぎこ	とうにゅう チーズ	にんじん						
		パインアップル			パインアップル						
8	月	ごはん	こめ				587	23.9	23.1	2.6	ししゃもは小魚の仲間で、頭からしっぽまでまるごと食べることができます。成長期にたくさんとってもらいたいカルシウムが豊富です。
		ししゃものごまマヨやき	マヨネーズ ごま さとう	ししゃも	パセリ						
		わかめのちゅうかナムル	さとう ごまあぶら ごま	わかめ	えのきたけ キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく	しょうゆ 中華だし					
		ワンタンスープ	あぶら こむぎこ	ぶたにく	しょうが にんじん もやし キャベツ	こしょう 酒 塩 しょうゆ 中華だし					
9	火	ガーリックトースト	パン マーガリン		にんにく パセリ		601	20.4	24.7	2.5	今日のおかずは、千葉市内で育てられた小松菜を使った中華あえです。ねぎとしょうがをタレに使い、さっぱりとした味わいになっています。
		こまつなのちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	しょうゆ 酢					
		クラムチャウダー	オリーブオイル じゃがいも こむぎこ	あさり とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし	ワイン 洋風だし 塩 こしょう					
		ひとくちアセロラゼリー	さとう		アセロラ						
10	水	カレーピラフ	こめ もちごめ あぶら	えび	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	カレー粉 洋風だし 塩 こしょう ターメリックパウダー	642	18.2	21.0	1.5	カレー粉はいろいろな種類のスパイスが合わさった香辛料です。日本には明治時代のはじめにイギリスから伝わりました。今日のカレーピラフにもたっぷり使われています。
		コロッケ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ソース					
		キャベツとコーンのソテー	オリーブオイル	ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん もやし	洋風だし 塩 こしょう					
		しらたまポンチ	しらたま さとう		ぶどう パインアップル みかん もも レモン						
11	木	ごはん	こめ				617	26.3	21.1	2.3	給食当番さんも、よそってもらう人も、盛り付け表は見ていますか？おぼんのどの位置に食器や牛乳、デザートをのせるのか、毎日確認しましょう。
		さわらのみそマヨネーズやき	みそ マヨネーズ さとう	さわら	たまねぎ パセリ	ワイン こしょう					
		にくどうふ	あぶら しらたき とうふ さとう	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	酒 和風だし しょうゆ みりん					
		オレンジ			オレンジ						
12	金	むぎごはん	ごはん むぎ				595	20.5	15.4	2.2	5月にとった給食アンケートでは、朝ご飯を毎日食べる人は85.5%でした。朝ご飯は午前中の元気の源です。いつもより少しだけ早起きをして、朝ごはんの時間を確保することからはじめましょう。
		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 しょうが にんにく セロリ	カレー粉 こしょう カレールウ ワイン トマトケチャップ ウスターソース チャツネ					
		塩だれキャベツ	さとう ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん とうもろこし	みりん 塩 しょうゆ					
		パインアップル			パインアップル						

千葉開府900年記念給食
市内統一献立

6月4日はむしばよぼうデー

15	月	ごはん	こめ				628	28.4	22.4	2.2	キムタクいためは、キムチとたくあんをじっくり炒めてごはんに合う味付けにしています。ごはんと一緒に食べてみてくださいね。
		キムたくいため	あぶら　さとう でんぷん　ごま	ぶたにく	しょうが　にんにく　にんじん きりぼしだいこん　はくさい だいこん　にら　こまつな もやし	酒　しょうゆ　塩					
		ピリッとだいず	でんぷん　あぶら	だいず		塩　こしょう					
		ごまとうにゅうスープ	あぶら　ごま	ぶたにく　だいず　みそ とうふ　とうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん キャベツ　えのきだけ	トウバンジャン　酒 しょうゆ					
16	火	こくとうパン	パン				594	26.2	23.9	2.5	“タンドリーチキン”とは、鶏肉をヨーグルトと香辛料に付け込んで焼いたインド料理の一種です。インドでは“タンドール”という土窯(つちがま)で焼いたことから名づけられました。
		タンドリーチキン		とりにく　ヨーグルト	にんにく　しょうが	カレー粉　こしょう 塩　トマトケチャップ					
		じゃがいもと ウインナーのソテー	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	こまつな　にんじん	洋風だし　塩 こしょう　しょうゆ					
		コーンスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ　とうもろこし パセリ	ワイン　塩　洋風だし こしょう					
17	水	ごはん	こめ			千葉市統一(とういつ)こんだての日	649	28.5	24.8	1.9	今日は千葉県でとれた食材がたくさん使われた献立です。千葉県のにんじん収穫量は全国2位です。海に囲まれた千葉県の温暖な気候は、にんじんの栽培に向いています。
		さばのあまからあげ	でんぷん　あぶら さとう	さば	千葉市産のにんじんをつかいます	酒　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　あぶら	ぶたにく	にんじん　ほししいたけ ピーマン　きピーマン しょうが　にんにく	酒　オイスターソース 塩　こしょう　みりん					
		だしのうまみたっぷり みそしる	こんにゃく　あぶら	とりにく　なまあげ みそ	ごぼう　にんじん　たまねぎ キャベツ　こまつな	酒					
		メロン			メロン						
18	木	コッペパン	パン				628	25.3	22.5	2.4	ミネストローネはイタリアから伝わったトマトのスープです。トマトにはリコピンという栄養素が含まれていて、トマトの赤い色の元になっています。
		マカロニグラタン	マカロニ　バター こむぎこ　あぶら	とりにく ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　とうもろこし ブロッコリー	ワイン　洋風だし 塩　こしょう					
		ミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン　だいず	にんにく　セロリ　にんじん たまねぎ　トマト	ワイン　洋風だし トマトケチャップ こしょう　塩					
		りんごジャム	さとう		りんご						
19	金	ごはん	こめ				591	28.6	20.4	2.2	切り干し大根は、大根を千切りにして太陽にあてて干すことで、保存が長くできるようにしたものです。生の大根と比べてカルシウムが20倍になるため、給食でよく使います。
		ぶりのてりやき	さとう	ぶり		しょうゆ　みりん　酒					
		きりぼしだいこんの いために	あぶら　こんにゃく さとう	とりにく　あぶらあげ	にんじん　きりぼしだいこん ほししいたけ　こまつな	しょうゆ　みりん 和風だし					
		キャベツのみそしる		とうふ　みそ	にんじん　キャベツ　ねぎ						
22	月	ごはん	こめ				665	22.0	25.4	1.5	バナナは木にみのると思われがちですが、実は木ではなく大きな草です。日本でも沖縄(おきなわ)などで育てられています。
		春巻き	あぶら　こむぎこ はるさめ　でんぷん	ぶたにく	にんじん　たまねぎ キャベツ	しょうゆ					
		キャベツと生揚げの ホイコーロー	あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	ぶたにく　なまあげ みそ	キャベツ　たまねぎ　にんじん ピーマン　たけのこ　ねぎ にんにく　しょうが	テンメンジャン しょうゆ　酒 トウバンジャン					
		バナナ			バナナ						
23	火	ごはん	こめ				588	31.1	19.5	2.2	“たらのうめマヨやき”は梅干しペーストとマヨネーズをたらにのせ、オーブンで焼いた料理です。くせがなくさっぱりとした味わいで、魚が嫌いな人も食べやすく、人気のメニューです。
		たらのうめマヨやき	マヨネーズ　ごま	たら	うめ	みりん					
		だいずのしぐれに	さとう	ぶたにく　だいず	しょうが	しょうゆ　みりん　酒					
		なすのみそしる		あぶらあげ　とうふ みそ	たまねぎ　なす　にんじん だいこん　ねぎ	酒					
24	水	ごはん	こめ				585	22.5	18.6	2.2	わかめは海にはえる海藻です。骨を丈夫にするカルシウムやおなかの調子をととのえる食物繊維(しょくもつせんい)がふくまれています。
		やきぎょうざ	ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく	キャベツ　しょうが にんにく　ねぎ　にら	しょうゆ　酒　塩 こしょう					
		もやしとわかめの ドレッシングあえ	ごま　ごまあぶら さとう	わかめ	もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ					
		マーボーどうふ	さとう　あぶら ごまあぶら　でんぷん	とうふ　ぶたにく みそ	にんじん　たまねぎ　にら ねぎ　ほししいたけ　たけのこ にんにく　しょうが	トウバンジャン　酒 しょうゆ　中華だし					
25	木	ビビンバどん ごはん	こめ				588	26.0	17.1	2.4	ビビンバはビビン“パ”とも言います。韓国語で“ビビン”が混ぜる、“パ”がご飯という意味です。混ぜご飯の名前の通り、にくみそ、ナムル、ご飯をスプーンで混ぜながら食べてみてくださいね。
		ビビンバどん にくみそ	あぶら　さとう	ぶたにく	しょうが　にんにく たまねぎ	しょうゆ　コチジャン					
		ビビンバどん ナムル	ごまあぶら　ごま さとう		にんじん　もやし ほうれんそう　きゅうり	しょうゆ 塩　こしょう					
		はるさめスープ	はるさめ　ごま ごまあぶら	とうふ	キャベツ　にら　えのきたけ にんじん	塩　こしょう 中華だし　しょうゆ					
		バナナ			バナナ						
26	金	ごはん	こめ		千葉市産のじゃがいもをつかいます		622	25.2	22.7	1.9	千葉県のじゃがいも収穫量は全国5位です。今日の“じゃがピー豚バラ”は市内で収穫されたじゃがいもを使って、豚バラ肉とピーマンと一緒に炒め合わせました。ご飯のすすむメニューです。
		じゃがピーぶたバラ	じゃがいも　あぶら	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん ピーマン　赤ピーマン	酒　みりん　しょうゆ こしょう　塩					
		あおのりだいず	あぶら　でんぷん	だいず　あおのり		塩					
		からみみそしる	ごまあぶら	とりにく　あぶらあげ とうふ　みそ	にんじん　キャベツ　にら えのきたけ	トウバンジャン　酒 しょうゆ					
29	月	ごはん	こめ				620	24.9	22.0	2.4	とり天とは、とりにくの天ぷらのことです。起源は諸説ありますが、昭和初期に大分県のレストランで作られたのが始まりといわれています。
		とりてん	こむぎこ　でんぷん あぶら　さとう	とりにく	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒					
		ブロッコリーの ごまドレッシングあえ	さとう　ごまあぶら ごま		ブロッコリー　にんじん キャベツ　とうもろこし	酢　酒　しょうゆ 和風だし					
		わかめのスープ	とうふ　ごま	わかめ　なると	にんじん　えのきたけ キャベツ　ねぎ	中華だし　しょうゆ 塩					
30	火	コーンとじゃこのトースト	パン　マヨネーズ	ちりめんじゃこ チーズ	とうもろこし　にんにく パセリ	酒	635	25.4	25.5	2.5	ちりめんじゃこは、しらすを塩ゆでした後に、天日干しなどでしっかりと乾燥させたものです。カルシウムやビタミンDが豊富です。
		ツナとマカロニのソテー	バター　マカロニ	ツナ	にんじん　たまねぎ こまつな	洋風だし　塩 こしょう　しょうゆ					
		ポークビーンズ	あぶら　じゃがいも さとう	ぶたにく しろいんげんまめ	セロリ　にんじん　たまねぎ トマト　パセリ	トマトケチャップ トマトピューレ　塩 こしょう　洋風だし ワイン　ソース					

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。

平均栄養量	612	25.0	21.3	2.2
越智小学校基準値	663	21.5	14.7	1.8