



よていこんだてひょう

千葉市立磯辺小学校

※ ぎゅうにゅう(あかのたべものなかま)はまいにちつきます。

* 中学年の栄養量です。

日	曜	献立名	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの	(赤)おもに体をつくるもの	(緑)おもに体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギーたんぱく質脂肪塩分	献立メモ
1	木	むぎごはん	こめ むぎ				638 26.9 18.1 1.5	のりをしょうゆや炒麺、みりんなどで煮てのりの佃煮を作りまです。ごはんにかけて、ごはんをモリモリ食べてくださいね!
		のりのつくだに	さとう ごま	かつおぶし のり		酒 しょうゆ みりん		
		きゃべつとごうやどうふのごもくに	こんにやく あぶら さとう でんぶ	とりにく とうふ とうずらたまご	にんじん にんにく きゃべつ たまねぎ たけのこ グリンピース しょうが	和風だし 酒 しょうゆ みりん 豆板醤 塩		
		じゃがマーガリン	じゃがいも マーガリン					
		オレンジ			オレンジ			
2	金	むぎごはん	こめ むぎ				624 22.4 18.7 1.8	6月11日は入梅で、層の上での梅雨の始まりです。入梅の時期に鯉子で獲れるいわしは1年のうちで一番おいしく、「入梅いわし」と呼ばれています。
		いわしのかばあげ	でんぶ こんこ さとう あぶら ごま	いわし	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		きんぴらごぼう	こんにやく ごま さとう ごまあぶら		にんじん ごぼう しいたけ	和風だし しょうゆ 酒 七味		
		ちくさあえ	はるさめ さとう ごま	あぶらあげ	こまつな にんじん きゃべつ とうもろこし	和風だし しょうゆ 酢		
		みしょうかん			みしょうかん			
5	月	むぎごはん	こめ むぎ				685 26.3 21.0 1.4	6月4日～10日は歯の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯の予防にもなります。
		なまあげのみそいため	さとう でんぶ ごまあぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん ピーマン にんにく たけのこ きゃべつ しょうが	豆板醤 みそ 酒 オイスターソース		
		あげじゃがいもとだいずのごまがらめ	じゃがいも あぶら さとう ごま	だいず		しょうゆ みりん		
		バナナ			バナナ			
6	火	テーブルロール	テーブルロール				626 25.9 21.8 2.2	きゃべつがたっぷり入ったクリームソースのスパゲティです。きゃべつのはじい甘みを味わいましょう。
		とりときゃべつクリームスパゲティ	スパゲティ あぶら	ベーコン とりにく なまクリーム とうにゅう ぎゅうにゅう	ブロccoli にんじん きゃべつ たまねぎ しめじ	塩 こしょう コンソメ		
		こまつなのちゅうがえ	さとう ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 豆板醤		
		オレンジ			オレンジ			
7	水	むぎごはん	こめ むぎ				636 23.4 22.7 2.5	あじは初夏から夏にかけて脂がのっておいしくなります。名前の由来は、味がよいから「あじ」と呼ばれるようになったと言われています。
		こあじのカレーあげ	でんぶ あぶら	こあじ	にんにく しょうが	酒 しょうゆ カレー粉		
		はくさいとにくだんこのスープ	はるさめ ごまあぶら	うずらたまご にくだんこ	にんじん こまつな えのき はくさく もやし ねぎ	酒 中華だし 塩 しょうゆ こしょう		
		きゅうりのナムル	ごま ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ 塩 味噌唐辛子		
		パインアップル			パインアップル			
8	木	ビビンバどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら				639 28.2 17.1 2.3	ビビンバは韓国料理で、ご飯とナムルや肉、卵などの具をよくかき混ぜて食べる料理です。
		にくみそ	さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが ねぎ	酒 しょうゆ みそ コチジャン		
		ナムル	さとう ごまあぶら ごま		にんじん こまつな にんにく もやし	酢 塩 しょうゆ		
		みそワタンスープ	ワタン あぶら	とりにく	にんじん こまつな もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ きくらげ	酒 中華だし みそ こしょう		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
9	金	ごはん	こめ				605 25.3 17.8 1.9	ヤンニョムは韓国の合わせ調味料のことを言います。いかヤンニョムには、コチジャンや水あめ、しょうゆなどを混ぜ合わせたものを揚げたかきに絡めます。
		いかヤンニョム	でんぶ みずあめ さとう あぶら ごま	いか	にんにく しょうが	ケチャップ コチジャン 酢 しょうゆ こしょう		
		きりぼしだいごんのにももの	しらたき さとう ごまあぶら	さつまあげ あぶらあげ あさり	にんじん きりぼしだいごん しいたけ	和風だし 酒 しょうゆ みりん		
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん はくさい もやし	和風だし しょうゆ		
		みしょうかん			みしょうかん			
12	月	むぎごはん	こめ むぎ				656 26.4 18.2 1.9	チキンチキンごぼうは、鶏肉とごぼう、さつま芋を揚げ、甘辛いたれでからめた料理です。
		チキンチキンごぼう	さとう でんぶ ごま あぶら さつまいも	とりにく	しょうが ごぼう	酒 しょうゆ みりん		
		えだまめのごじる	こんにやく	あぶらあげ とうふ だしこ	にんじん こまつな ごぼう だいごん ねぎ えだまめ	みそ 酒		
		バナナ			バナナ			
13	火	こくとうパン	こくとうパン				634 25.9 21.1 2.3	大豆は「畑の肉」と呼ばれたんばく質が豊富に含まれています。フランスで煮込みます。
		だいずのブラウンソース	じゃがいも さとう こむぎ あぶら ルウ	だいず ぶたにく	にんじん プロccoli にんにく トマト たまねぎ セロリ しめじ	ハヤシルウ ワイン ケチャップ デミグラスソース 塩 ソース コンソメ		
		パンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん にんじん きゅうり もやし	酢 塩 洋辛子 しょうゆ		
		みしょうかん			みしょうかん			
14	水	ごはん	こめ				697 27.5 28.8 2.0	毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。今日は食育の日特別メニューです。千葉の恵みに感謝していただきますよう。
		さばのあますあげ	でんぶ こんこ さとう あぶら	さば	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 酢		
		ごまとうにゅうスープ	あぶら ごま	ぶたにく だいず とうふ とうにゅう	にんにく にんじん ちんげんさい しょうが きゃべつ えのき	酒 みそ しょうゆ		
		はるなつにんじんのナムル	さとう ごまあぶら		こまつな にんじん にんにく もやし きりぼしだいごん	しょうゆ 塩		
15	木	メロン			メロン		631 29.1 24.0 2.6	ツナは長く保存でき、そのまま食べられるので、災害時にも役立つ。今日はひじきと一緒に炊き込みご飯にします。
		ツナひじきごはん	こめ げんまいもちごめ こんにやく さとう あぶら	ツナ あぶらあげ だしこ ひじき	にんじん えだまめ	酒 しょうゆ みりん 和風だし かつおだし		
		ちばのめくみたつぷりとんじる	じゃがいも こんにやく ごま	あぶらあげ とうふ だしこ	にんじん こまつな だいごん ごぼう ねぎ	みそ		
		ごうやどうふのオランダあげ	こめこ でんぶ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ だしこ		しょうゆ みりん かつおだし		
		バナナ			バナナ			

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
16	金	テーブルロール	テーブルロール					
		カレーうどん	うどん こむぎこ あぶら	ぶたにく うずらたまご あぶらあげ だしこ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	カレー粉 しょうゆ 酒 ガーラー 和風だし	599 23.2 21.3 2.3	よい姿勢で食べていますか?よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく、消化にもよいですよ。
		ブロッコリーのごまあえ	さとう ごま		ブロッコリー にんじん もやし コーン	しょうゆ 和風だし みりん		
		パインアップル			パインアップル			
19	月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ				
		とりじゃが	じゃがいも さとう しらたき あぶら	とりにく うずらたまご	にんじん さやいんげん たまねぎ きくらげ	しょうゆ 和風だし みりん 豆板醤 酒	601 22.6 16.1 2.7	鶏肉で肉じゃがを作るので、鶏じゃがです。みなさんは、豚肉と鶏肉の肉じゃがどちらが好きですか?
		こまつなとひじきのカラフルあえ	さとう ごまあぶら ごま	ひじき	こまつな にんじん コーン もやし	しょうゆ 酢 塩		
		オレンジ			オレンジ			
20	火	しよくパン	しよくパン					
		いちごジャム	さとう		いちご			
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィナー	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ かぶ	ワイン コンソメ 塩 しょうゆ	611 26.2 19.2 2.4	さくらんぼは、6月から7月の初めにかけて旬の果物です。今だけの旬の果物を味わいましょう。
		えだまめとひじきのマリネ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ	しょうゆ 塩 酢 こしょう		
		さくらんぼ			さくらんぼ			
21	水	チキンピラフ	こめ もちこめ げんまい オリーブオイル	とりにく	にんじん にんにく えだまめ たまねぎ コーン エリンギ	ワイン コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	609 27.2 22.6 2.0	トマト味のクラムチャウダーをマンハッタンクラムチャウダーといいます。あさりの旨味とトマトの旨味が合わさるととてもおいしくなりますね。
		マンハッタンクラムチャウダー	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ベーコン あさり だいず	にんじん にんにく トマト たまねぎ きゃべつ かぶ スズキニ えだまめ	ワイン 塩 コンソメ こしょう		
		だいずとごさかなののりしおあげ	でんぶん あぶら	だいず にぼし あおのり		塩 こしょう		
		バナナ			バナナ			
22	木	きなごあげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ				
		ごもくみそラーメン	ちゃんぽん ごまあぶら	なると ぶたにく	にんじん こまつな にんにく きゃべつ たまねぎ もやし しょうが ねぎ きくらげ	みそラーメンスープ 酒 みそ こしょう 豆板醤	601 23.7 21.6 2.5	ごもくみそラーメンは、豚肉や野菜が入っています。
		かいそうあえ	さとう ごま	わかめ くわかめ ひとえぐさ とさかのり てんぐさ	こまつな にんじん はくさい もやし しょうが	しょうゆ みりん 酢 和風だし		
		パインアップル			パインアップル			
23	金	むぎごはん	こめ					
		いなだのカレーやき	さとう オリーブオイル	いなだ	しょうが	しょうゆ みりん カレー粉 塩こうじ	640 28.8 23.3 1.9	いなだにカレー味をつけて焼きました。カレーの旨味で食べやすく仕上げています。
		だいずのいそに	じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	だいず とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん	しょうゆ みりん 和風だし 酒		
		やさいのごまみそあえ	さとう ごま	わかめ	こまつな にんじん きゃべつ	みそ しょうゆ みりん		
26	月	みしょうかん			みしょうかん			
		しよくパン	しよくパン					
		ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー			
		コーンシチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ベーコン しるいんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース エリンギ	塩 ワイン コンソメ こしょう	652 24.7 21.5 2.6	ブルーベリーの旬は6月～9月です。千葉県でも栽培されています。今日はブルーベリーのジャムをパンにつけていただきますよ。
		やさいのごまじょうゆあえ	さとう ごま	ひじき	こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん 和風だし		
27	火	オレンジ			オレンジ			
		キムたくどん	こめ むぎ					
		キムたくどんのぐ	あぶら ごま	ぶたにく	はくさい ねぎ にんじん たらこ たまねぎ だいこん	しょうゆ	652 25.1 21.1 2.2	キムタク丼は、キムチとたくあん、豚肉を炒めた具をごはんに混ぜていただきます。長野県の給食メニューです。
		とうにゅういりみそしる		とうふ とうにゅう わかめ だしこ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのき ねぎ	みそ		
		じゃがいものみそがらめ	じゃがいも でんぶん さとう あぶら			みそ しょうゆ みりん		
28	水	プチぶどうゼリー	さとう		ぶどう			
		ガーリックトースト	しよくパン マーガリン パター		パセリ にんにく	こしょう	600 22.5 20.4 2.6	フォーはベトナムの米粉で作られた平たい麺を使った料理です。ベトナムでは、レンジを使って食べるそうです。
		とりとあさりのフォー	ビーフン さとう	とりにく あさり	もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	塩 ナンプラー 酒		
		きゅうりとわかめのさっぱりあえ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ	きゅうり きゃべつ えのき しょうが	しょうゆ 塩 酢 和風だし		
29	木	バナナ			バナナ			
		むぎごはん	こめ むぎ					
		ポークカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく レンズまめ	にんじん ニンニク たまねぎ セロリ グリンピース しょうが	ワイン コンソメ ルウ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	595 23.5 14.8 1.8	にんじんを使ったドレッシングを作ります。レモンやオレンジの果汁も入れてさわやかに仕上げます。
		やさいのにんじんドレッシングあえ	さとう あぶら		こまつな ブロッコリー にんじん きゃべつ コーン	酢 塩 こしょう		
30	金	メロン			メロン			
		むぎごはん	こめ むぎ					
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ ごま	さけ	パセリ ねぎ	ワイン 塩 みそ こしょう	617 26.8 20.8 2.2	おからは、「卵の花」とも呼ばれています。おからの白さが初夏に白い花を咲かせる卵の花の色と似ているところから名付けられました。
		うのはなのいりに	こんにやく さとう あぶら	おから ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	和風だし 酒 みりん		
こまつなのりナムル	さとう ごまあぶら ごま	のり	こまつな にんじん もやし えのき	しょうゆ 酢				
パインアップル			パインアップル					

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

《給食で使用した主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	佐賀県 北海道	じゃがいも	北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	こまつな	千葉県 茨城県	もやし	福島県 群馬県	清見オレンジ	和歌山県
牛乳	千葉県	きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県	なつみ	愛媛県
豚肉	北海道 青森県	ふき	群馬県	にんじん	千葉県 徳島県	えのきたけ	新潟県