

令和8年度

# 6月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「よくかんでたべよう！」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう  
ぶたにく・こまつな

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
1	月	○	むぎごはん マーボーもやし むらさきいもち ちゅうかあえ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご	しょうが にんにく もやし にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら さつまいも じゃがいも ごま もちこ	649	23.5	20.1	2.4	
2	火	○	コッペパン ABCトマトスープ コーンポテト ツナサラダ(サンドよう) シークワサータルト	牛乳 とりにく ウインナー ツナ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン レモン きゅうり	パン あぶら さとう しろいんげんまめ タルト じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ マカロニ	626	26.0	24.2	2.4	
3	水	○	ごはん トックススープ あげぎょうざ ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく たまご だいず	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ こまつな しいたけ ブロッコリー にら コーン キャベツ しょうが にんにく	こめ トック あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら こむぎこ	616	20.5	20.8	1.7	
4	木	○	<b>かみかみ献立</b> ごはん とんじる とりにくのごまずかけ おかかサラダ かみかみあおりんごグミ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ハム かつおぶし	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん グミ	618	30.4	17.2	2.1	
5	金	○	むぎごはん チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ ホイコーローどんのぐ ヨーグルトあえ	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ はくさい だいこん にら キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン にんにく パイン みかん もも	こめ おおむぎ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	617	22.8	18.6	2.0	
8	月	○	むぎごはん ぐだくさんみそしる とりそぼろどんのぐ ブロッコリーとツナのサラダ <b>新メニュー♪</b>	牛乳 ぶたにく きぬあげ みそ とりにく だいず ツナ	にんじん だいこん キャベツ ながねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ブロッコリー コーン	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	614	31.6	18.0	1.9	
9	火	○	カレーうどん いかカツ ごまつぱりごぼうサラダ むしケーキ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なたと いか かまぼこ	たまねぎ ながねぎ こまつな もやし ごぼう えだまめ きゅうり	うどん ルウ あぶら さとう マヨネーズ ごま むしケーキ パンこ でんぷん こむぎこ	669	26.3	32.6	2.1	
10	水	○	むぎごはん たんたんビーフンスープ ビビンバ(にくのいために) きりぼしだいこんのナムル	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん きゅうり	こめ おおむぎ ごまあぶら こめこめん ごま さとう あぶら	627	29.4	18.2	2.6	
11	木	○	パンズパン コンソメスープ ハンバーグデミソース ウインナーとキャベツのガリパソテー	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ キャベツ ブロッコリー にんにく	パン じゃがいも あぶら ルウ さとう パター	598	26.8	29.0	2.8	
12	金	○	<b>★ちばけんみんのひ献立★</b> ごはんにくじゃがいわしのうめに こまつなのいそかあえ ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく いわし のり	たまねぎ しらたき にんじん えだまめ うめぼし こまつな もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう プリン	611	26.3	15.0	1.9	
16	火	○	ミートソーススパゲティ きすアーモンドフライ たまねぎドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいず チーズ 牛乳 きす	たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト きゅうり コーン	スパゲティ パンこ こむぎこ アーモンド さとう あぶら じゃがいも ゼリー	643	26.2	22.6	2.0	
17	水	○	ごはん あつあげのちゅうかに にくだんごけチャップソース(1こ) チヨレギサラダ <b>新メニュー♪</b>	牛乳 ぶたにく きぬあげ とりにく のり	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく きくらげ こまつな トマト キャベツ きゅうり にんにく	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ ごまあぶら ごま	595	21.7	20.5	1.7	
18	木	○	むぎごはん トマトハヤシ チーズオムレツ コーンサラダ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ ブロッコリー コーン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ でんぷん さとう ドレッシング	649	24.5	21.9	1.9	
19	金	○	ごはん とうがのみそしる さばのこうみソースがけ きんぴらごぼう <b>新メニュー♪</b>	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば さつまあげ	とうがん えのき ながねぎ にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま あぶら	579	27.5	13.3	1.8	
22	月	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる あかうおのからあげ ひじきのいりに	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ あかうお ぶたにく ひじき さつまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが こんにゃく えだまめ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	617	28.4	20.3	2.0	
23	火	○	<b>新メニュー♪</b> むぎごはん ちゅうかふうコーンスープ ガパオライスのぐ ちゅうかくらげのあえもの ヨーグルト	牛乳 とりにく とうふ たまご だいず くらげ ヨーグルト	にんじん えのき たまねぎ こまつな コーン にんにく しょうが しめじ ピーマン きゅうり もやし	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	627	29.4	16.6	2.5	
24	水	○	ごはん いもだんごじる あじのあげに のりカツオなっとうあえ アセロラゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ あじ なっとう のり かつおぶし	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	こめ あぶら いもだんご でんぷん さとう ごま ゼリー	629	26.4	15.7	1.8	
25	木	○	コッペパン ミルクスープ かぼちゃコロケ あおなのソテー	牛乳 とりにく スキムミルク ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン こまつな かぼちゃ	パン じゃがいも ルウ こめこ パター あぶら オリーブオイル こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	649	24.5	27.9	2.5	
26	金	○	むぎごはん なつやさいカレー チキンナゲット(2こ) カットパイン	牛乳 とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さいいんげん パイン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ルウ パンこ こむぎこ	706	23.6	23.1	1.8	
29	月	○	ごはん とうふとじゃがいものみそしる ささみのレモンソースがけ やさいのごまあえ	牛乳 とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん えのき こまつな レモン ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	604	28.5	15.9	2.3	
30	火	○	しょくパン やさいポタージュ なつやさいのトマトソースグラタン ジャーマンポテト いちごジャム	牛乳 とりにく スキムミルク ぶたにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー コーン ズッキーニ トマト なす かぼちゃ にんにく	パン ルウ あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも オリーブオイル ジャム	612	24.4	24.6	2.7	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。							平均栄養量	626	26.1	20.8	2.1
							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。

