



# 6月予定こんだて表

<小学校用>

2023年 6月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたaraき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	ごはん		とりにくのさいきょうやき ちくぜんに なまあげのみそしる サワーゼリー	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん ごまつな いんげん しいたけ、えんこん、たけのこ	しょうが、にんにく キャベツ、ごぼう	こめ さとう ゼリー	あぶら	673	28.9	
2日 (金)	ケチャップ ライス		あじのコーンフレークやき ホワイトシチュー グリーンサラダ(ドレッシング)	ウインナー あじ ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん グリーンピース パセリ、パプリカ とうもろこし ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり	こめ コーンフレーク ドレッシング じゃがいも ごまご	バター	631	30.4	千葉の恵み給食①「あじ」 千葉県では鮭子を始め太平洋沿岸 であじが水揚げされます。
5日 (月)	カミカミ わかめ ごはん		ささみのスティックあげ きのこのみそしる あげごぼうのサラダ	ささみ みそ あぶらあげ あみそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゆ たまねぎ	にんじん ごまつな えのき、しめじ ねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり、ごぼう	しょうが、にんにく たまねぎ ごまつな ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら	583	27.8	6月4日～10日は、歯と口の衛生週 間です。歯を丈夫にするために、よく 噛んで食べましょう。今週はよく噛む ことを意識した「カミカミこんだて」を取り 入れています。
6日 (火)	ナン		ほうれんそうとチーズのオムレツ バターチキンカレー キャベツとコーンのサラダ	たまご、ツナ ベーコン とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう たまねぎ チーズ ヨーグルト クリーム	にんじん ほうれんそう にんにく、しょうが トマト マッシュルーム	しょうが たまねぎ ごまつな ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも ごまご さとう	あぶら バター	689	44.3	
7日 (水)	むぎ ごはん		3しょくそぼろ いもけんぴ キャベツとベーコンのみそしる	ぶたにく とりにく たまご、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ たまねぎ チーズ	にんじん ごまつな しょうが キャベツ	しょうが たまねぎ ごまつな とうもろこし キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも ごま さつまいも さとう	あぶら	674	26.8	千葉の恵み給食②「さつまいも」 さつまいもは千葉県が栽培発祥の 地。けんぴは土佐弁の干菓子由由来 です。
8日 (木)	ごはん		いわしとあじのさんがやき けんちんみそしる スタミナなっとう ワインゼリー	いわし あじ、みそ ぶたにく、なっとう たまご、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ たまねぎ チーズ	オクラ ほうれんそう にんじん ごぼう、ごんたけ、だいこん	しょうが たまねぎ ごまつな ごぼう	こめ パンこ さといも ゼリー	あぶら ごま	684	24.3	千葉の恵み給食③「さんが焼き」 さんが焼きは、千葉県の中でも九十九 里浜のある山武地区の郷土料理 です。
9日 (金)	むぎ ごはん		ポテトのチーズやき マーボードウフ あじさいポンチ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ チーズ	パセリ、にんにく たまねぎ にんにく、しょうが ねぎ、たけのこ、しいたけ もも、みかん、キウイ、いちご	こめ、むぎ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	720	28.4	あじさいポンチは、あじさいの花をイ メージしたフルーツポンチです。プ ルベリーで色付けします。	
12日 (月)	ごはん		いわしのかばやき さわにわん いんげんのピーナツあえ	いわし ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ いんげん	にんじん きぬぎや いんげん えのき、もやし、みずな、キャベツ	しょうが だいこん たけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら らっかせい	599	31.0	千葉の恵み給食④「いわし」落花生 どちらも千葉の名産。今の時期の いわしは脂がのり、「入梅いわし」と 呼ばれます。
13日 (火)	うどん		にくうどんつゆ さつまいもとコーンのかきあげ おうとうのヨーグルトソース	ぶたにく あぶらあげ なると ちくわ	ぎゅうにゅう たまねぎ ヨーグルト クリーム	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう、ねぎ まいたけ、とうもろこし、もも	しょうが しらたき ごぼう、ねぎ ごまつな ごぼう	うどん さとう さつまいも ごまご	あぶら	709	26.9	
14日 (水)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆでやさい) ちばのめぐみとんじる しばやまにんじんケーキ	ぶたにく だいたい とうふ、みそ いんげん	ぎゅうにゅう たまねぎ チーズ	にんじん トマト たまねぎ、ねぎ ごまつな きゅうり、ごんたけ、だいこん	しょうが たまねぎ たまねぎ、ねぎ キャベツ	こめ ごまご さとう さつまいも	あぶら	735	25.0	明日6月15日は衆議の日です。今 月は千葉県でとれる食材を使った 「千葉の恵み給食」として紹介してい ます。
15日 (木)	県民の日のため、学校はお休みです。											
16日 (金)	ごはん		とりにくとカシューナッツのいためもの わかめスープ ちゅうかクラゲのサラダ ひとくちみかんゼリー	とりにく たまご くらげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ きゅうり、もやし、しいたけ	しょうが たまねぎ えのき、ねぎ キャベツ、きゅうり、だいこん	こめ さつまいも でんぶん ごま	あぶら カシューナツ	681	31.7	
19日 (月)	ごはん		とりのからあげ とうふとなめこのみそしる パスタサラダ ラムネゼリー	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな とうもろこし なめこ、ねぎ キャベツ、きゅうり、だいこん	しょうが、にんにく ごまつな ごぼう	こめ、こめ でんぶん スパゲッティ さとう、ゼリー	あぶら	665	30.0	☆とりのからあげ：全員2つ
20日 (火)	アーモンド トースト		ハムカツ ズッキーニのポトフ ミモザサラダ	ウインナー ハム たまご	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん パセリ たまねぎ ズッキーニ キャベツ、きゅうり、レモン	しょうが たまねぎ ごまつな ごぼう じゃがいも	こめ さとう パンこ あぶら	バター	657	37.3	ミモザサラダはスクランブルエッグが 入ったサラダです。黄色いミモザの花 に似ていることが由来です。
21日 (水)	ごはん		てづくりチャーシュー キムチいりみそしる まつぱいも 山武市産 丸南メロン	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ にぼし	にんじん にんにく、しょうが にら ほうき えのき キムチ、もやし、メロン	しょうが、にんにく ごまつな ごぼう	こめ さとう ごま さつまいも	あぶら	667	23.9	千葉の恵み給食⑥「メロン」 千葉県では県民の日を過ぎた頃か 、路地メロンの収穫が始まります。
22日 (木)	ごはん		さばのみそに ブロッコリーとツナのあえもの にくだんごとはるさめのみそしる	さば みそ とりにく とうふ、ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ブロッコリー キャベツ	しょうが、にんにく たまねぎ ねぎ	こめ さとう はるさめ	ごま	626	29.3	
23日 (金)	ごはん		さけのしおこじやき カレーにくじゃが きゅうりのあさづけ ぶどうゼリー	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん いんげん しらたき きゅうり	しょうが、にんにく たまねぎ ごまつな ごぼう	こめ じゃがいも さとう ごま ゼリー	あぶら バター	649	23.9	
26日 (月)	とりごもく ごはん		かれいのてんぷら とうがんのスープ みかんしらたま	とりにく あぶらあげ かれい とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな しいたけ ごぼう えだまめ、ねぎ、みかん	しょうが、にんにく ごまつな ごぼう	こめ ごまご さとう でんぶん、しらたま、ゼリー	あぶら	660	22.4	冬瓜は冬が旬だと間違われますが、 じつは 初夏が旬の野菜です。夏に 収穫できて冬までもつことから冬瓜と 呼ばれます。
27日 (火)	ちゅうか めん		ジャージャーめん(にくみそ、やさい) パリパリえびワンタン はちみつレモンポンチ	ぶたにく だいたい みそ えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ、しいたけ、たまねぎ、もやし きゅうり、しいたけ、たけのこ もも、みかん、あまつ、レモン	しょうが、にんにく ごまつな ごぼう	ちゅうかめん さとう ごま わんたん ゼリー、はちみつ	あぶら	720	28.1	☆パリパリえびワンタン：2つ
28日 (水)	ごはん		ハンバーグたまねぎソース パンプキンポターージュ こえびのサラダ(ドレッシング)	とりにく ぶたにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー きゅうり、とうもろこし	しょうが、にんにく ごまつな ごぼう キャベツ	こめ さとう じゃがいも ドレッシング	あぶら バター	684	27.8	6月28日(水)～30日(金) 中学校2年生中止
29日 (木)	ごはん		いかのチリソース ラーメンふうみそしる きりぼしだいこんとごまつなごまあえ れいとうみかん	いか やきふた みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな チンゲンサイ たまねぎ、ねぎ、もやし、みかん	しょうが、にんにく ごまつな ごぼう	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	618	22.9	☆いかのチリソース：2つ
30日 (金)	むぎ ごはん		ガパオライス(ぐ) もずくスープ さつまいもチップス	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ なす、たけのこ にんにく、しょうが えのき、もずく	こめ、むぎ さとう さつまいも でんぶん	あぶら	641	28.1	ガパオライスは、タイ料理の1つ。な すやピーマンなど夏野菜をたっぷり 使い、ナムラーとパジルで味付けし ます。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

※近隣の鶏卵業者の御協力により鶏卵を使わせていただけることになったため、今月から卵を使った献立を再開しています。

平均		基準	
665	28.5	650	20~30
15.6	2.2	13~20	%
		2.0	%
		%	以下

\*エネルギー比%