



日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	からだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのものとになる		しつ(g)
3		けんちんうどん	やさいのごまにこくとうむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな こんにやく いんげん	じゃがいも うどん ごま あぶら とうにゅうバター ホットケーキミックス くらさとう	612	24.1 20.0 2.0
5		ごはん <small>カミカミメニュー</small>	カレーにくじゃが さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース だいこん ごぼう たけのこ ねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら	627	27.1 18.2 1.6
6		こんさいの きんぴらごはん	イカのカリンあげ あおなのみそしるグミ	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ とりにく みそ	ごぼう にんじん れんこん えのきたけ こまつな	こめ あぶら ごま グミ	652	27.9 19.3 2.3
7		レタスチャーハン	ナムル とりにくとキャベツのみそいため やさいのみそちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ レタス もやし にんにく キャベツ たけのこ あおピーマン きりぼしだいこん こまつな しいたけ しょうが	こめ あぶら ごま	600	25.5 22.0 2.5
10		マーボーどん	ちゅうかコーンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	たけのこ にんじん ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが コーン たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	こめ さとう あぶら でんぶん	647	27.7 19.8 2.4
11		キムチチャーハン	コツこつたべたいこまつなちゃん とりだんごときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とりにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんじん しいたけ コーン きりぼしだいこん ぶなしめじ えのきたけ もやし	こめ あぶら さとう	600	25.2 21.4 2.4
12		パン (まるがた)	クロquette ツナとコーンのサラダ 肉団子とキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	こまつな もやし にんにく レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ	パン あぶら さとう	645	24.3 27.3 2.8
13		なすの ミートソーススパゲティ <small>県民の日メニュー</small>	ポテトスープ レモンパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん なす あおピーマン マッシュルーム トマト コーン	スパゲティ あぶら じゃがいも レモンパイ	601	22.8 21.6 2.4
14		いわしの かばやきどん	こまつなのごまあえ ちーばくんのとうにゅうみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ とうにゅう	しょうが こまつな えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ゼリー	640	27.3 23.5 2.4
17		ガパオライス	タイふうはるさめスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ こまつな しいたけ にんじん みかん おうとう パイン	こめ あぶら はるさめ ゼリー さとう	600	20.9 15.4 2.1
18		ごはん	てりやきチキン あおなのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	607	28.8 20.4 2.1
19		チキンライス	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ コーン にんじん グリンピース トマト たまねぎ キャベツ エリンギ こまつな	こめ あぶら じゃがいも	610	24.8 20.5 1.9
20		パリパリ ギョウザどん	わかめととうふのスープ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ いら えのきたけ コーン しいたけ あまなつ	こめ あぶら ごま ワンタンのかわ	622	27.3 21.0 2.5
21		ミルクーあげパン	にくとやさいのごまドレッシング オニオンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし コーン たまねぎ こまつな マッシュルーム	パン さとう ごま マカロニ	629	27.0 23.2 2.2
22		ソースやきそば	トックスープ クレープ (ヨーグルト風)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし ねぎ しいたけ メンマ	ちゅうかめん トック ごま クレープ	608	24.8 22.4 2.7
25		ぶたどん	ピリからきゅうり (だいこんいり) とうふとあぶらあげのみそしる ゆでもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく たまねぎ チンゲンサイ いんげん ねぎ だいこん きゅうり こまつな コーン	こめ あぶら	619	26.6 19.8 2.2
26		ごはん <small>おはなしきゅうしょく</small>	きのこのキーマカレー レタスとトマトとたまごのスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト レタス かわちばんかん	こめ あぶら マカロニ	666	26.8 22.2 2.5
27		とうにゅう たんたんつけめん	はるまき フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう はるまき	にんにく しょうが はくさい もやし にんじん ねぎ こまつな みかん パイン おうとう アロエ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	615	22.0 23.2 1.7
28		レモンシュガー トースト	ポリポリサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	595	21.6 21.6 2.0

*おはしの日(3日、5日、6日、14日、18日、22日、25日、27日)忘れずに!
 *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいで結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
 *食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

今月の平均栄養価	620	25.3 21.2 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

☆☆ 今月の行事食 ☆☆
 6月6日(木) カミカミメニュー.....噛み応えのある食材を使ったメニューにしました。
 6月14日(火) 県民の日メニュー.....千葉県産の食材(米、こまつな、にんじん)を使った献立です。ちーばくんの豆乳味噌汁には、ちーばくんの型をしたにんじんが入っています。
 6月27日(木) おはなし給食.....「ラーメンこぼん」にてくる中華麺を使って、「豆乳たんたんつけ麺」を作ります。