







































日にち	おはしの日	おはしにゅう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちようしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)	しよくえん そうとうりよう(g)
2月			チキンカレーライス	キャベツともやしのごまずあえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ きゅうり パイン みかん	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう ごま ゼリー	664	20.4 18.6 1.9	
3火			ねぎしおぶたどん	えのきととうふのみそしる シークワーサータルト 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ こまつな だいこん	こめ ごまあぶら タルト	627	21.5 21.5 1.9	
4水			ツナピザトースト	キャベツとコーンのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ハム チーズ ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく きゅうり にんじん マッシュルーム かぶ	パン オリーブオイル サラダあぶら コーンフレーク じゃがいも	627	24.8 27.8 2.4	
5木			ごはん	あじのゆずみそやき きりぼしだいこんのもの じゃがいもときぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	ゆず しょうが にんじん きりぼしだいこん たまねぎ さやえんどう	こめ さとう サラダあぶら さとう	629	29.1 18.9 2.3	
6金			ジャージャーめん	あつあげのちゅうかに れいとうみかん 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あつあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ みかん	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん	615	26.8 28.2 1.9	
9月			キンパふうまぜごはん	トックスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ キムチ ねぎ しいたけ パイン みかん	こめ ごまあぶら さとう トック	638	19.9 17.4 2.1	
10火			まっちゃあげパン	ツナサラダ ミートボールとトマトのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ミートボール	まっちゃ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	パン さとう だいずあぶら マカロニ サラダあぶら	652	23.6 26.9 2.1	
11水			ごはん	さばのやくみソースがけ ごもくまめ すましじる	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう しめじ	こめ でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら	653	28.7 25.3 1.9	
12木			きのことベーコンの スパゲティ	ようふうかきたまスープ みかんクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	にんにく しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル バター でんぶん クレープ	618	23.5 25.6 1.8	
13金			ごはん 千葉県民の日メニュー  	いわしのうめに ひじきのいために かぶのみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ひじき さつまあげ だいず とうふ	うめぼし しょうが にんじん こんにゃく グリンピース かぶ えのきたけ ねぎ	こめ さとう サラダあぶら ゼリー	618	27.8 17.1 2.1	
16月			ハヤシライス	ひよこまめのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも ゼリー	618	20.2 19.2 2.2	
17火			ソースやきそば	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あおのり ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな パイン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ さとう	606	25.1 20.7 2.3	
18水			ごはん カミカミメニュー	てりやきハンバーグ もやしののりあえ とんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり ぶたにく とうふ	しめじ えのきたけ たまねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぶん サラダあぶら じゃがいも	610	28.4 19.7 2.3	
19木			こまつなチャーハン	とりにくのちゅうかふうロースト わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ とうふ ぶたにく	こまつな ねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ もやし	こめ サラダあぶら ごまあぶら	615	24.6 25.8 1.8	
20金			すきやきふう たきこみごはん	たらのみそマヨネーズやき なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たら チーズ あぶらあげ とうふ わかめ	ごぼう にんじん しらたき えのきたけ だいこん ねぎ こまつな なめこ	こめ さとう マヨネーズ	625	29.7 24.9 2.3	
23月			ジャンバラヤ	タンドリーチキン キャベツスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし	こめ サラダあぶら さとう	619	23.5 25.4 1.9	
24火			コッパパン いちごジャム	イカフライ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう イカ だいず ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ かぶ	パン ジャム でんぶん だいずあぶら オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	649	24.6 23.2 2.4	
25水			いわしのかばやきどん	もやしのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ	しょうが もやし にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ さやえんどう	こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま じゃがいも	629	25.7 22.8 2.3	
26木			ごはん 	あつあげとチンゲンサイのキムチため とうがんのちゅうかスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ キムチ たけのこ ねぎ とうがん こまつな	こめ サラダあぶら さとう でんぶん スイートポテト	629	25.4 21.7 2.2	
27金			とりごもくおこわ	たけのこのかきたまじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ	にんじん ごぼう しめじ こんにゃく たけのこ こまつな	こめ もちごめ サラダあぶら さとう でんぶん ゼリー	603	23.6 19.6 2.0	
30月			なすのミートソース スパゲティ 	レタスとベーコンのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす マッシュルーム レタス しめじ とうもろこし	スパゲティ サラダあぶら	628	26.7 23.8 2.0	

◎6月のメニューについて

6/9(月)〈キンパふうまぜごはん〉 韓国の海苔巻き「キンパ」を再現した混ぜご飯です。

6/13(金)【千葉県民の日メニュー】 毎年6月15日は千葉県民の日です。

千葉県産の食材(赤字で表示しています)をたくさん使用したメニューを提供します！

6/18(水)【カミカミメニュー】〈とんじる〉かみごたえのあるゴボウやこんにゃくを使います。

6/23(水)〈ジャンバラヤ〉アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。スパイスを使ったお米料理です！

●給食で使用する食材の主な予定産地


たまねぎ(愛知) じゃがいも(千葉) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉) こまつな(千葉)

かぶ(千葉) きゅうり(千葉) だいこん(千葉) もやし(栃木) ごぼう(青森) ピーマン(茨城)

チンゲンサイ(茨城) なす(埼玉) とうがん(沖縄または愛知) レタス(長野) さやえんどう(福島) セロリ(長野)

しめじ(長野) えのきたけ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉)

材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。



【給食費について】

連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	625	24.9
		22.6
		2.1
学校給食摂取基準	650	21~32.5
		21.6
		2.00