




日 に ち	お は し の 日	ぎ ゆう に ゆう	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	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)			
										しょくえん そうとうりょう(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 あおりの 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 ウィナー 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。									24.9			
									【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。早めに担任まで申し出 ください。	今月の 平均栄養価	625	21.6
									学校給食摂取基準	650	21.6	
											2.00	