

日	曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類					
1	火	うぐいすきなこあげパン ぶたにくといんげんまめのトマトに コーンサラダ ギョウにゅう	スプーン	きなこ いんげんまめ ぶたにく ベーコン ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム トマト トマトピューレー パセリ コーン キャベツ きゅうり	はいがパン あぶら さとう サ ラダあぶら じゃがいも さん おんどう コーンスターチ	しお じゅうそう あかワイン とろろソース ケチャップ しょう ゆ こしょう ちゅうのうソース パブリカ オールスパイ ス す	676	25.8	24.2	2.5	
2	水	ごはん さばのカレーやき ごまあえ みそしる ネーブルオレンジ ギョウにゅう	はし	さば あぶらあげ わかめ し ろみそ あかみそ ギョウにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ オレンジ	こめ しちぶつきまい さとう ごま さんおんどう じゃがいも	しょうゆ さけ みりん カ レーこ す かつおぶし	651	23.8	24.5	1.9	
3	木	わふうたらコスパゲティ クラムチャウダー だいこんときゅうりのサラダ あおりんごゼリー ギョウにゅう	フォーク スプーン	ベーコン たらこ とりにく あ さり ギョウにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン マッ シュルーム にんにく パセリ きゅうり だいこん	スパゲッティ オリーブ油 じゃ がいも パター コーンスター チ さとう ごまあぶら ごま あおりんごゼリー	しょうゆ しお こしょう しろ ワイン とろろソース す	580	24.4	19.0	2.8	
4	金	おやこどんぶり まめかりんどう みそワンタンスープ かわちばんかん ギョウにゅう	はし スプーン	とりにく たまご だいす とう にゅう ぶたにく とうふ あか みそ しろみそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しらたき あおね ぎ はくさい ながねぎ チンゲンサイ かわちばんかん	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう でんぶん さつ まいも あぶら きびざとう ご ま ウエーブワンタン ごまあ ぶら	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし とろろソース	681	29.4	20.5	1.9	
7	月	ごはん くるみとじゃこのつくだに にくどうふ みそしる チョコレートみずようかん ギョウにゅう	はし スプーン	ちりめんじゃこ ぶたにく とう ふ あぶらあげ わかめ あか みそ しろみそ かんてん こ しあん なまクリーム ギョウ にゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく ほし いたけ えだまめ キャベツ ぶなしめ じ	こめ しちぶつきまい くるみ さんおんどう ごま でんぶん さとう チョコレート	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	689	27.4	24.2	2.0	
8	火	ちゃめし さけのマーレードソースかけ おかかあえ みそしる ネーブルオレンジ ギョウにゅう	はし	ぎんざけ しろみそ あかみそ かつおぶし あぶらあげ わか め ギョウにゅう	にんじん こまつな キャベツ かぶ ぶなしめじ オレンジ	こめ しちぶつきまい こめこ あぶら マーレード ごま	しょうゆ さけ しお かつお ぶし みりん	614	25.7	20.7	2.2	
9	水	ハムとチーズのホイールサンドパン とりとじゃがいものトマトに やさいスープ ギョウにゅう	スプーン	ハム チーズ とりにく だいす ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく ト マトピューレー パセリ にんじん キャ ベツ ほうれんそう	はいがパン じゃがいも サラ ダあぶら さんおんどう	とろろソース ケチャップ ウス ターソース しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	600	26.7	22.6	2.8	
10	木	ごはん いなだのてりやき からしあえ みそしる アンデスメロン ギョウにゅう	はし スプーン	いなだ とうふ あぶらあげ ぶたにく しろみそ あかみそ ギョウにゅう	おろししょうが こまつな キャベツ に んじん もやし たまねぎ あおねぎ メロン	こめ しちぶつきまい さとう じゃがいも	しょうゆ みりん マスタード かつおぶし	608	27.5	20.3	1.7	
11	金	ごはん ぶたにくとやさいのくろずいたため たまごスープ グレープフルーツ ギョウにゅう	はし スプーン	ぶたにく たまご わかめ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん たけのこ きピーマン あかピーマン えだまめ ながねぎ グレープフルーツ	こめ しちぶつきまい じゃが いも でんぶん あぶら サラ ダあぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ くるみ しょう こしょう しお こしょう とろ ろソース うすくちしょうゆ	602	22.1	16.8	2.1	
14	月	だいちとえだまめのごはん あじのうめてんぶら のりずあえ さつまいもじる ネーブルオレンジ ギョウにゅう	はし	だいち あじ のり ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみ そ ギョウにゅう	えだまめ おろししょうが うめぼし こ まつな もやし にんじん だいこん ながねぎ オレンジ	こめ きびざとう こむぎこ こめ ごま あぶら さつまいも	しょうゆ さけ しお こんぶ みりん す かつおぶし	579	27.1	18.2	2.0	
16	水	みそラーメン ししゃもフライ はるさめサラダ チョコまっちゃんパン ギョウにゅう	はし	ぶたにく あかみそ ししゃもフ ライ ハム ギョウにゅう なま クリーム はなまめ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たまねぎ もやし たら コーン キャベ ツ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら あぶら はるさめ さとう ごま むしパンミックス チョコレート	とろろソース さけ しょうゆ オイスターソース す こしょ う しお からし まっちゃん ラムさけ	569	23.5	22.4	2.9	
17	木	ごはん なまあげのにくまきこうみソース きりほしだいこんサラダ みそしる かわちばんかん ギョウにゅう	はし	ぶたにく なまあげ あぶらあ げ しろみそ あかみそ ギョ うにゅう	しょうが にんにく ながねぎ きりほし だいこん きゅうり にんじん たまね ぎ かわちばんかん	こめ しちぶつきまい さんお んどう ごまあぶら ごま さ とう サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ す かつおぶし	615	24.8	19.7	1.8	
18	金	ケチャップライス しろみぎかなのカレーマヨネーズやき やさいのスープに ネーブルオレンジ ギョウにゅう	フォーク スプーン	ハム すずき はなまめ とう にゅう チーズ とりにく ウイ ンナー ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ かぶ キャベツ さやいんげ ん オレンジ	しちぶつきまい パター じゃ がいも たまごなしマヨネーズ サラダあぶら	ケチャップ しょうゆ こしょう しろワイン カレーこ しお とろろソース	616	29.0	20.6	1.9	
21	月	ブルコギどん ひたしあおまめ あじさいフルーツポンチ ギョウにゅう	はし スプーン	ぶたにく あおだいす ひじき ギョウにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじ ん キャベツ ぶなしめじ たら アセロ ラジュース ぶどうジュース オレンジ ジュース みかんかん りんごかん	しちぶつきまい さとう ごまあ ぶら クールゼリー	しょうゆ さけ みりん こしょ う す	608	22.9	13.4	1.6	
22	火	こくとうパン シイラのハーブやき ポテトのフレンチサラダ ミネストローネスープ かわちばんかん ギョウにゅう	フォーク スプーン	シイラ とうにゅう ベーコン あさり ギョウにゅう	レモンかじゅう にんじん フロccoli きゅうり コーン たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム トマト トマ トジュース パセリ かわちばんかん	こくとうパン こむぎこ パンこ オリーブ油 じゃがいも サラ ダあぶら さとう マカロニ コーンスターチ パター	しお こしょう しろワイン パ ザル す とろろソース ケ チャップ	604	27.8	17.8	2.0	
23	水	カレーライス かいそうサラダ こくとうきなこまめ ギョウにゅう	スプーン	ぶたにく かいそうミックス い りだいす きなこ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト キャベツ きゅう り	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パ ター ごまあぶら さとう ごま くるざとう	とろろソース あかワイン しお こしょ う チャツネ しょうゆ ちゅうのう ソース ウスターソース カレーこ ターミックス ガラムマサラ パブリカ マサラマイルド す	606	20.0	18.8	1.9	
24	木	ごはん さばのみそに おひたし きょうふうだんごじる さくらんぼ ギョウにゅう	はし	さば あかみそ とりにく し ろみそ ギョウにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベ ツ もやし にんじん だいこん さくら んぼ	こめ しちぶつきまい さんお んどう しらたま	さけ みりん しょうゆ かつ おぶし うすくちしょうゆ	618	23.1	20.5	2.5	
25	金	ナポリタン じゃこごまサラダ かぼちゃマフィン ギョウにゅう	フォーク	ベーコン あかみそ とうふ とう にゅう なまクリーム ちりめ んじゃこ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく かぼちゃ きゅうり フロccoli キャベツ	スパゲッティ サラダあぶら こ むぎこ パター きびざとう メープルシロップ ごま さとう	ケチャップ しお こしょう しろ ワイン パセリ ベーキン グパウダー ラムさけ みり ん しょうゆ	616	21.3	19.0	2.7	
28	月	ちゅうかどんぶり にたまご コーンスープ ネーブルオレンジ ギョウにゅう	はし スプーン	ぶたにく ほたてがい あさり たまご ハム ギョウにゅう	にんじん あかピーマン たけのこ は くさい チンゲンサイ ながねぎ ほし いたけ ヤングコーン しょうが オレン ジピューレ たまねぎ コーン クリー ムコーン あおねぎ オレンジ	しちぶつきまい サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さんお んどう はるさめ	とろろソース さけ しお こしょ う うすくちしょうゆ オイス ターソース しょうゆ みりん	625	24.5	17.8	3.2	
29	火	わかめごはん カレーにくじゃが みそしる ココアアーモンド ギョウにゅう	はし	わかめ ぶたにく とうふ あ ぶらあげ しろみそ あかみそ きなこ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく ほし いたけ さやいんげん ながねぎ	しちぶつきまい ごま じゃが いも サラダあぶら さんお んどう アーモンド さとう	かつおぶし しょうゆ さけ みりん カレーこ ココア	630	23.6	19.9	2.5	
30	水	ごはん ししゃものごまあげ ホイコーロー ごまきゅうり アンデスメロン ギョウにゅう	はし スプーン	ししゃも ぶたにく なまあげ あかみそ ギョウにゅう	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン あか ピーマン きピーマン きくらげ きゅう り メロン	こめ しちぶつきまい こむぎ こ ごま あぶら サラダあぶ ら さとう でんぶん ごまあぶ ら	しょうゆ さけ テンメンジャ ン トウバンジャン す	646	27.4	23.1	1.7	
今月の目標 じょうず はいげん 上手に配膳をしよう								中学年平均	621	25.1	20.2	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年): エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
※たんぱく質: 学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質: 学校給食による摂取エネルギー比20~30%



★6月4日からは歯と口の健康週間です。4日(金)はよく噛む料理、豆かりんどうです。

★6月15日は県民の日。14日(月)は千葉県産食材を多く使った献立です。