



令和7年度

6月

よていこんだてひょう

千葉市立寒川小学校

♪こんげつのめあて♪

よくかんでたべよう

おもなざいりょうとはらさき

※ぎゅうにゅう（あかのなかま）はまいにちつきます。
※物質の都合により、献立が変更になる場合があります。

えいようか

	牛乳	こんだてめい	おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま)	えいようか たんぱく質 エネルギー
2	月	ごはん チキンごぼう やさいののりあえ じゃがいものみそしる オレンジ	こめ でんぶん、さとう、あぶら、ごま じゃがいも	とりこ、だいず わかめ、のり あぶらあげ	ごぼう、しょうが こまつな、にんじん、キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな、ねぎ オレンジ	621 kcal 233 kcal 19.1 kcal 2.5 kcal
3	火	シュガーあげパン じゃがいもとぶたにくのソテー まめとやさいのスープ バナナ	パン、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう、ごま あぶら	ぶたにく とりこ、だいず、いんげんまめ	えだまめ、とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな バナナ	588 kcal 233 kcal 18.5 kcal 2.3 kcal
4	水	はとくちのけんこう しゅうかん ごはん さばのたつたあげ こまつなのピリからナムル わかめスープ パイナップル	こめ でんぶん、あぶら ごまあぶら、ごま	さば わかめ、とうふ	しょうが こまつな、にんじん、だいずもやし、にんにく にんじん、たまねぎ、えのきだけ パイナップル	658 kcal 24.2 kcal 28.3 kcal 2.3 kcal
5	木	しよくパン・だいずクリーム ミートペンネ キャベツとえだまめのマリネ ミニビーチゼリー	パン、あぶら、さとう あぶら、マカロニ さとう、あぶら、ごまあぶら さとう	だいず、だっしふんにゅう とりこ、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトかん キャベツ、もやし、えだまめ もち	664 kcal 27.2 kcal 23.6 kcal 2.4 kcal
6	金	ごはん いわしのうめソースがけ やさいのかみかみあえ とんじる オレンジ	こめ でんぶん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、さとう あぶら、じゃがいも	いわし のり ぶたにく、とうふ	しょうが、うめ だいこん、きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、こまつな、ねぎ オレンジ	594 kcal 25.1 kcal 18.4 kcal 2.8 kcal
9	月	むぎごはん キーマカレー ひじきとえだまめのナムル パイナップル	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ ごまあぶら、ごま	とりこ、だいず ひじき	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん、もやし、えだまめ パイナップル	633 kcal 25.8 kcal 16.5 kcal 2.4 kcal
10	火	たきこみごはん ししゃものりしおてんぷら かきたまじる ヨーグルト	こめ、さとう、あぶら こむぎこ、あぶら あぶら、でんぶん	とりこ ししゃも、あおのり とりこ、とうふ、たまご ヨーグルト	にんじん、ぶなしめじ、えだまめ たまねぎ、にんじん、ほししいだけ、こまつな	602 kcal 30.0 kcal 21.7 kcal 2.2 kcal
11	水	セルフサンド（コッペパン メンチカツ、ゆでやさい） キャベツのクリームに オレンジ	パン パンこ、でんぶん、さとう、あぶら、ごま あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	ぶたにく、とりこ とりこ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ オレンジ	608 kcal 26.8 kcal 23.6 kcal 2.0 kcal
12	木	ごはん こまつなぶたどんぐ だいずのシャリシャリあげ すいとんじる バナナ	こめ あぶら、さとう、でんぶん こむぎこ、あぶら あぶら、こむぎこ、でんぶん	ぶたにく だいず、あおのり とりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しらたき、こまつな にんじん、だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、こんにゃく、こまつな バナナ	596 kcal 28.3 kcal 14.6 kcal 2.0 kcal
13	金	ごはん チキンナゲット ホイコーロー もやしのナムル オレンジ	こめ パンこ、こむぎこ、あぶら あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら	とりこ ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、にんにく オレンジ	610 kcal 25.3 kcal 20.7 kcal 2.0 kcal
16	月	ごはん にんじんそぼろ ぶたキムチ ひよこまめとやさいのスープ すいか	こめ あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん	とりこ ぶたにく とりこ、ひよこまめ	しょうが、にんじん、えだまめ はくさい、もやし、にんじん、にら、ねぎ、だいこん、にんにく たまねぎ、にんじん、えのきだけ、とうもろこし、キャベツ、こまつな すいか	595 kcal 28.8 kcal 13.5 kcal 2.4 kcal
17	火	ピザトースト ポトフ フルーツしらたま	パン、あぶら、さとう、でんぶん あぶら、じゃがいも しらたま、さとう	ベーコン、チーズ とりこ	たまねぎ、ピーマン、トマトかん たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ かんづめ（みかん、パイナップル、もち、りんご）、ぶどうかじゅう	610 kcal 22.3 kcal 18.5 kcal 2.3 kcal
18	水	さんしょくそぼろごはん ごまあえ けんちんじる パイナップル	こめ、むぎ、さとう、あぶら ごま、さとう あぶら	とりこ、だいず、たまご とうふ	えだまめ、しょうが にんじん、こまつな、もやし、えのきだけ ごぼう、にんじん、だいこん、えのきだけ、こんにゃく、こまつな、ねぎ パイナップル	600 kcal 27.3 kcal 17.0 kcal 2.5 kcal
19	木	こくとうパン みそラーメン だいずとさつまいものごまからめ りんご	パン、こくとう ちゅうかめん さつまいも、あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、うずらのたまご、わかめ だいず	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、にら、ねぎ、とうもろこし、にんにく、しょうが りんご	625 kcal 25.3 kcal 18.5 kcal 3.0 kcal
20	金	しよくいくのひ とくつメニュー ごはん いわしのみそマヨチーズやき やさいのにんじんドレッシングあえ とうにゅうカレースープ メロン	こめ マヨネーズ、パンこ あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、こめこ	いわし、チーズ ぶたにく、だいず、いんげんまめ、とうにゅう	たまねぎ、パセリ キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな メロン	637 kcal 28.6 kcal 21.9 kcal 2.0 kcal
23	月	ごはん とりこにのからあげ やさいのちゅうかあえ とうふとこまつなみそしる ミニぶどうゼリー	こめ ごまあぶら、でんぶん、こむぎこ、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも さとう	とりこ とうふ、あぶらあげ	にんにく、しょうが こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな ぶどうかじゅう	648 kcal 25.7 kcal 25.4 kcal 2.3 kcal
24	火	しよくパン・ブルーベリージャム しろみざかなのチーズやき ポークビーンズ オレンジ	パン、さとう じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら	メルルーサ、チーズ だいず、いんげんまめ、ぶたにく	ブルーベリー たまねぎ、パセリ にんじん、たまねぎ、エリンギ オレンジ	611 kcal 31.0 kcal 19.2 kcal 2.9 kcal
25	水	ごはん てづくりこまつなふりがけ なまあげのそぼろに わかめのさっぱりあえ パイナップル	こめ ごま、ごまあぶら じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら ごま	ちりめんじゃこ、かつおぶし ぶたにく、なまあげ わかめ	こまつな しょうが、にんじん、たまねぎ、しらたき、ほししいだけ、もやし、こまつな もやし、キャベツ パイナップル	595 kcal 28.0 kcal 15.8 kcal 2.1 kcal
26	木	チーブルロール あながけやきそば やさいとまめのチップス メロン	パン こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん さつまいも、あぶら	ぶたにく、あさり、うずらのたまご、なると だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいだけ、きくらげ、もやし、はくさい、こまつな れんこん メロン	598 kcal 25.0 kcal 20.8 kcal 1.9 kcal
27	金	ごはん ししゃものはるまき マーボナス もやしのピリからあえ パイナップル	こめ はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう、ごま、ごまあぶら	ししゃも とりこ、だいず、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ、ほししいだけ、もやし、にんじん、ピーマン、なす もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん パイナップル	678 kcal 25.9 kcal 20.4 kcal 2.5 kcal
30	月	チキンライス クリームシチュー こまつなのカラフルあえ すいか	こめ、あぶら、さとう あぶら、じゃがいも、こむぎこ ごま	とりこ とりこ、だいず、とうにゅう、ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、グリーンピース にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えだまめ もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが すいか	591 kcal 25.4 kcal 21.2 kcal 2.8 kcal