

6月 よていこんだてひょう

令和7年

牛乳は毎日一本つきます。(おもに体をつくるものになる食品)

千葉市立稲毛第二小学校

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる ものになる食品	おもに 体の調子をととのえる ものになる食品			
2月	ごはん	こめ				610 26.9 17.5 1.9	毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。これは、不規則な食事や偏った栄養摂取、朝食の欠食などによる、食にまつわる様々な健康問題を改善し、皆さんの心身の健康増進を目指すことを目的に定められました。食について考える機会にしましょう。
	いわしのさらさあげ	でんぶん こめこ あぶら	いわし		しょうゆ 酒 カレー粉		
	じゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	キャベツのしょうがあえ			キャベツ もやし にんじん しょうが	しょうゆ みりん		
3火	コッペパン	パン				607 25.7 24.4 2.8	リヨネーズポテトは、フランスのリヨン地方の郷土料理で、リヨネーズとは、リヨン風という意味です。蒸したり揚げたりしたじゃがいもと、たまねぎをバターで炒めた料理です。
	ツナコーンソース	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	たまねぎ どうもろこし パセリ	塩		
	リヨネーズポテト	じゃがいも バター	ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん	塩 こしょう		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ セロリ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメ		
4水	〈歯の口の健康週間 かみかみこんだて〉					601 25.7 20.3 2.4	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て口の中の食べかすを洗い落としにくれます。そして、あごが鍛えられ、歯並びがよくなり、むし歯の予防になります。歯ごたえがあるものをよくかんで食べましょう。
	ごはん	こめ					
	ししゃものてんぷら	こむぎこ あぶら	ししゃも				
	かきたまじる	でんぶん	たまご とりにく とうふ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	だし しょうゆ 塩		
5木	ごもくきんぴら	あぶら さとう こま	わかめ さつまあげ	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん 唐辛子 和風だし	622 29.7 25.1 2.8	歯の健康には、歯を作るものになるカルシウムや歯の土台となる歯茎を作るたんぱく質、歯をかたく強くするビタミンが必要で、牛乳や小魚、大豆、野菜などを使い、これらの栄養素がたっぷりの献立です。よくかんで食べましょう。
	チーズトースト	パン	チーズ				
	チリコンカン	じゃがいも いんげんまめ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	クチャップ ワインソース コンソメ チリパウダー		
	こまつなのアーリオ・オーリオ	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん どうもろこし にんにく	塩 こしょう		
6金	こざかな		かたくちいわし			592 26.8 18.4 2.9	千葉県産のにんじんの旬は、5月下旬から6月と、11月から3月の2回あります。にんじんを使った料理は、色どりがよく、栄養もたっぷりで、にんじん色のキャロットピラフを味わいましょう。
	キャロットピラフ	こめ バター	ぶたにく	にんじん たまねぎ どうもろこし グリンピース	コンソメ ワイン 塩 こしょう		
	ハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	クチャップ ソース コンソメ		
	ラビオリスープ	こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	チキンブイヨン コンソメ 塩		
9月	ヨーグルト		ヨーグルト			624 25.6 23.4 2.5	この時期は梅の実が熟す頃です。梅の実を干して作る梅干しには殺菌効果があり、ジメジメしたこの時期の食中毒予防にはぴったりの食べ物です。いろいろな野菜を梅の香りで味わいましょう。
	ごはん	こめ					
	さばのかんろに	さとう マーメレード	さば	ねぎ しょうが	酒 みそ みりん		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
10火	うめのかおりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	うめ しょうゆ みりん	591 23.6 15.8 2.0	「こまつなのピリ辛ナムル」は、ラー油を使ったピリ辛味のあえ物です。この料理は、「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」に取り組んでいる千葉市健康推進課の減塩レシピを参考にしています。千葉市でとれた新鮮なこまつなを、塩分を控えた料理でいただきます。
	〈千葉県産のこまつなを味わうこんだて〉						
	ごはん	こめ					
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ グリンピース	みそ しょうゆ 酒 中華だし 豆板醤		
11水	こまつなのピリからナムル	ごま ごまあぶら		こまつな にんじん だいずもやし にんにく	しょうゆ 中華だし ラー油	600 21.6 24.3 2.6	「こまつなのピリ辛ナムル」は、ラー油を使ったピリ辛味のあえ物です。この料理は、「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」に取り組んでいる千葉市健康推進課の減塩レシピを参考にしています。千葉市でとれた新鮮なこまつなを、塩分を控えた料理でいただきます。
	バナナ			バナナ			
	コッペパン	パン					
	じゃがいもとズッキーニのカレーいため	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	ズッキーニ にんじん たまねぎ エリンギ	カレー粉 しょうゆ みりん		
12木	キャベツのクリームに	マーガリン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん どうもろこし マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ	674 25.4 23.2 2.6	かぼちゃはいろいろな料理に利用され、煮物や天ぷらなどの和風の料理、グラタンやスープなどの洋食、プリンやパンケーキなどのデザートにもなります。カロテンを多く含み、病気を予防する働きがあります。
	パイナップル			パイナップル			
	こくとうパン	パン					
	にこみうどん	うどん さとう	とりにく なるときき あぶらあげ	にんじん こまつな しいたけ ねぎ	だし しょうゆ みりん 酒		
13金	かぼちゃコロッケ	こむぎこ パンこ あぶら		かぼちゃ	ソース	607 28.2 15.4 2.5	6月15日の県民の日になんで、千葉県産ののりを使った人気料理ののりごはんです。お米はもちろん千葉県産、豚汁にも豚肉をはじめ、多くの千葉県産野菜を使用しています。
	わかめのちゅうかあえ	ごま さとう ごまあぶら	わかめ	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ 酢 唐辛子		
	のりごはん	こめ むぎ	のり		しょうゆ		
	ほきのやさいあんかけ	でんぶん こむぎこ あぶら	ほき	にんじん たまねぎ ビーマン	しょうゆ みりん 和風だし		
16月	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	だし みそ	602 22.0 18.7 2.0	にらは、餃子や炒め物などに使われ、独特の香りは食欲を増加させる働きがあります。ビタミンが豊富で、疲労回復、スタミナアップ、夏バテ防止と、まさに暑くなるこれからの時期にぴったりの食べ物です。たくさん食べて、夏の暑さに備えましょう。
	バナナ			バナナ			
	ごはん	こめ					
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ にら ねぎ			
16月	にらたまスープ	あぶら でんぶん	とりにく とうふ たまご	にら にんじん えのきだけ たまねぎ	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	602 22.0 18.7 2.0	にらは、餃子や炒め物などに使われ、独特の香りは食欲を増加させる働きがあります。ビタミンが豊富で、疲労回復、スタミナアップ、夏バテ防止と、まさに暑くなるこれからの時期にぴったりの食べ物です。たくさん食べて、夏の暑さに備えましょう。
	キャベツとはるさめのちゅうかいだめ	はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん	オイスターソース 中華だし しょうゆ 豆板醤		
	オレンジ			オレンジ			

日付		こんだてめい	お も な 材 料 名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品				
17 火		セサミトースト	パン こま マーガリン さとう				644 25.0 22.7 2.8	トマトには、昆布だしと同じ うま味のもとが入っています。 お肉やお魚をトマトと一緒に煮 込むと、トマトが調味料のかわ りになって、おいしい料理にな ります。じっくり煮込んだトマ トソースを味わいましょう。
		トマトソースのペンネ	マカロニ あぶら さとう	ぶたにく だいす あさり ベーコン チーズ	トマト セロリ にんじん たまねぎ	ケチャップ ワイン 塩 こしょう チリパウダー		
		ブロッコリーのオニオンドレッシングあえ	あぶら さとう		ブロッコリー とうもろこし キャバツ にんじん たまねぎ	しょうゆ 酢 みりん		
		ミニぶどうゼリー	ゼリー					
18 水		《食育の日 千葉市共通特別こんだて》					652 30.6 22.2 2.1	食育月間、食育の日になん で、今の時期に旬を迎える千葉 市産「春夏にんじん」をたっ ぷり使った市内共通献立です。 「春夏にんじん」は、5月中旬 から6月にかけて、花見川区の 武石町・幕張町・長作町を中心 に収穫されます。甘味があり柔 らかく、みずみずしいのが特徴 です。
		ごはん	こめ					
		いわしのみそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ パンこ	いわし チーズ	たまねぎ パセリ	みそ ワイン		
		とうにゅうカレースープ	じゃがいも いんげんまめ あぶら こめこ	ぶたにく だいす とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな えだまめ しめじ	チキンブイヨン カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう		
		やさしいのにんじンドレッシングあえ	あぶら さとう		キャバツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	酢 塩 こしょう		
		メロン			メロン			
19 木		コッペパン	パン				613 23.8 4.6 3.1	夏が近付き、トマトが真っ赤 に実る季節になりました。ミニ トマトは、小さいですが栄養が ギュッとつまっていて、カロテ ンやビタミンCを多く含み、病 気を予防します。苦手な人は、 甘くておいしい時期に挑戦して みましょう。
		オムレツ	さとう でんぷん	たまご		ケチャップ ソース コンソメ		
		コーンクリームシチュー	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ	とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
		キャバツのフレンチあえ	あぶら さとう		キャバツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう		
		ミニトマト			ミニトマト			
20 金		ごはん	こめ むぎ				624 24.5 17.5 1.5	夏野菜をたっぷり使ったカ レーです。カラフルな夏野菜 は、太陽の光をたくさん浴びて 育ち、ビタミンやミネラル、食 物せんいなどの体の調子をよく して病気を予防する栄養がたっ ぷりです。
		なつやさいカレー	あぶら こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ なす トマト ピーマン にんじん たまねぎ えだまめ りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
		だいすのしゃりしゃりあげ	でんぷん あぶら	だいす		塩		
		パイナップル			パイナップル			
23 月		ごはん	こめ				610 28.0 19.3 1.9	鰯は、味が良い魚という意味 からこの名前になりました。日 本の海で1年中獲れますが、旬 は5月から7月で、この時期は 脂がのって、とくにおいしいと いわれています。
		あじのフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		ソース		
		あつあげのみそに	さとう ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん はくさい もやし ねぎ	みそ しょうゆ みりん 和風だし 豆板醤		
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	キャバツ きゅうり にんじん しめじ	しょうゆ みりん 和風だし		
24 火		ココアあげパン	パン あぶら さとう			ココア	624 25.0 22.7 2.3	メロンは、6月から7月につ けて旬を迎えます。果肉が緑色の マスクメロンやアムスメロン、 果肉がオレンジ色の夕張メロン など、いろいろな種類がありま す。千葉県では、タカミメロン やアムスメロンをおもに作っ ています。
		ボークビーンズ	いんげんまめ ひよこめめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
		しおだれキャバツ	ごまあぶら ごま		キャバツ もやし にんじん きゅうり	塩 みりん 中華だし		
		メロン			メロン			
25 水		ごはん	こめ				622 25.6 20.5 2.1	なすは暑い国インド生まれの 野菜です。低温に弱く、暑い夏 に実る夏野菜としてたくさん食 べられています。皮の紫色の色 素ナスニンには病気を予防する 働きがあります。
		にんじんそぼろ	あぶら さとう ごま	ぶたにく だいす	にんじん	しょうゆ 酒 和風だし		
		なすのみそしる		とうふ あぶらあげ	なす にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ	だし みそ		
		まめかりんとう	さつまいも あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす かたくちいわし				
26 木		テーブルロール	パン				633 28.8 23.7 2.8	ヨーロッパには、「トマトが 赤くなると、医者が青くなる」 ということわざがあります。ト マトが赤く実り、みんなが食 べると、みんなが健康になる、と いう意味です。真っ赤なトマト はリコピンが豊富で、生活習慣 病の予防に効果があります。
		とりにくのトマトマリネ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	とりにく	トマト たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 みりん ワイン		
		キャバツとベーコンのスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	キャバツ にんじん こまつな もやし	チキンブイヨン しょうゆ 塩		
		ごまポテト	じゃがいも ごま さとう			塩		
27 金		ごはん	こめ				607 28.1 18.3 2.2	ピーマンの中はからっぽで す。ピーマンは、皮を食べる野 菜として皮が厚くなるように改 良されてきました。しかし、中 身がからっぽでも、栄養はたっ ぷりつまっています。苦手な人 も旬のおいしい時期に挑戦しま しょう。
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ		塩		
		ぶたにくとピーマンのほそぎりいため	あぶら でんぷん	ぶたにく	ピーマン にんじん たけのこ	オイスターソース しょうゆ 酒		
		とりだんごじる		とりにく とうふ	にんじん はくさい こまつな ねぎ えのきだけ たまねぎ	だし しょうゆ 塩 酒		
		パイナップル			パイナップル			
30 月		ごはん	こめ				603 24.3 18.1 2.0	じゃがいもの産地といえ ば、北海道が有名ですが、6月 から8月は千葉県産が出回 ります。カラッと揚げた、旬 のじゃがいもをマーボー味 でおいしく食べましょう。
		マーボーあげじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース ねぎ	みそ しょうゆ 酒 豆板醤		
		なめたけあえ	ごま さとう		えのきだけ にんじん もやし こまつな	しょうゆ みりん 和風だし		
		あおなぶりかけ	ごま ごまあぶら	かたくちいわし かつおぶし	だいこん	しょうゆ みりん		

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

6月25日（水）は第1期給食費（4月・5月分）と学校徴収金の一括口座振替日です。納入額決定通知書（6月中旬配付）と学校徴収金のお知らせを確認のうえ、前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。引き落としができない場合は、7月15日（火）に再振替を行います。

（学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909）