



6月よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

ひ	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうめい				えいようか				ひとくちメモ
				きいろのなかま 主にかんだの熱や力に なるもの	あかのなかま 主にかんだの血や肉や 骨になるもの	みどりのなかま 主にかんだの腸子を 握るもの	調味料 その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩 (g)	
2	月	スタミナ ぶたどん	ごはん	こめ				607	23.0	18.2	1.9	豚肉にはビタミンB1 (ビーワン)という疲 れた体を助けてくれ る栄養がたっぷり！ ごはんと一緒にもち り食べましょう。
			ぶたどんのぐ	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく だいす	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン	コチジャン しょうゆ 酒 みりん					
		たまごとう ほうれんそうの スープ	じゃがいも かたくりこ		たまご	たまねぎ ほうれんそう	塩 酒 こしょう 洋風だし					
			さつまいもとれんこんの チップス	さつまいも あぶら		れんこん	しお					
3	火	アーモンドトースト	パン アーモンド さとう マーガリン					656	23.8	34.0	2.6	“クラムチャウダー” のクラムは、英語であ さりのことです。あさ りには血液(けつえ き)の流れをよくする 鉄分が豊富にふくま れています。
			ウインナーとやさいの カレーソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン	こしょう 塩 コンソメ ガレー粉					
		クラムチャウダー	バター あぶら こむぎこ		ぎゅうにゅう あさり とりこ ペーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	塩 こしょう ワイン 洋風だし					
			あまなつ			あまなつ						
4	水	かみかみごはん	こめ もちこめ ごま あぶら さとう		ぶたにく こんぶ	かんぴょう えだまめ にんじん しょうが	さけ 塩 しょうゆ	629	32.7	22.8	2.6	虫歯に負けない強い 歯になるためには、 よくかむことが大切 です。今日はよくか むことを意識して食 べてみましょう。
			さばのガーリック パンこやき	パンこ オリーブオイル	さば		塩 こしょう ガーリックパウダー					
		けんちんじる	あぶら じゃがいも こんにゃく		とりこ とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	酒 しょうゆ みりん 和風だし だしパック					
			パインアップル			パインアップル						
5	木	ごはん	こめ					685	34.0	24.0	2.3	“とりてばの煮物”は 給食室の大きな釜 で、しょうがとねぎを たっぷり入れて、やわ らかく煮こみます。ご はんに合うおかずで す。
			とりてばのもの	さとう	とりこ	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん					
		こんさいのみそじる	あぶら さといも		ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう れんこん	みそ 和風だし					
			あおのりピーズ	あぶら かたくりこ	あおのり だいす		塩					
		ひとくちみかんゼリー	さとう			みかん						
6	金	ごはん	こめ					606	27.9	19.1	2.3	今日は千葉市緑区の 高田町で育てられた こまつなを使ったナ ムルです。ラー油とに んにくがたれに入っ ているので、食欲が わきますよ。
			ちゅうかふう てりやきチキン	ごま ごまあぶら	とりこ	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん					
		そうめんじる	そうめん		とうふ かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	酒 みりん 和風だし だしパック しょうゆ 塩					
			こまつなのピリからナムル	ごまあぶら ごま		にんじん こまつな にんにく	しょうゆ 中華だし ラー油					
		バナナ				バナナ						
9	月	ごはん	こめ					655	27.9	18.7	2.4	5月の越智小学校の 白ご飯の残菜(ざん さい)率は、15%で す。全国平均は8%な ので、少し高めです。 お米が食べられるこ とに感謝しながら、味 わって食べられると いいですね。
			こまつなとこんぶの てづくりぶりかけ	あぶら さとう ごま	かつおぶし こんぶ	こまつな	しょうゆ みりん					
		チキンチキンごぼう	あぶら かたくりこ ごま		とりこ	ごぼう しょうが	しょうゆ みりん 酒					
			ABCスープ	マカロニ あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー	洋風だし 塩 しょうゆ					
		ひとくちぶどうゼリー	さとう			ぶどう						
10	火	わかめごはん	こめ		わかめ			698	25.4	26.9	2.4	パインアップルは見 た目が松ぼっくりに 似ていることから、英 語で松の意味がある “パイン”と果物の “アップル”をかけあ わせて名づけられた そうです。
			ししゃもの ごまマヨやき	ごま さとう	ししゃも	パセリ	マヨネーズ					
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら こんにゃく さとう		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	酒 しょうゆ みりん 和風だし					
			パインアップル			パインアップル						
11	水	ごはん	こめ					619	23.4	18.3	2.3	みなさん、今日は朝 ご飯を食べて登校で きましたか？5月に とった給食アンケート では、毎日朝ご飯を 食べる人が92%で した。朝ご飯は午前 中の元気の源です。
			ぼうぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶたにく とりこ	キャベツ たまねぎ いら ねぎ しょうが	しょうゆ しお					
		はるさめスープ	はるさめ ごま		とうふ	はくさい いら えのきたけ にんじん	塩 こしょう しょうゆ 中華だし					
			チンジャオロース	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん あかビーマン もやし	酒 しょうゆ こしょう オイスターソース					
		バナナ				バナナ						
12	木	大豆の日	きなこあげパン	パン あぶら さとう	きなこ		塩	608	25.6	26.1	2.5	大豆はいろいろな食 べ物に変身すること を知っていますか？ 今日はどの食べ物が 大豆からできている のか、考えてみてくだ さい。3つあります。
			ごまとうにゅうスープ	ごま あぶら	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	とうふ パンジャン みそ しょうゆ フイヨン					
		コーンとえだまめの マリネ	あぶら さとう			とうもろこし えだまめ にんじん れんこん こまつな	酢 塩 こしょう しょうゆ					
			ミルクココア	さとう			ココア					
13	金	ごはん	こめ					608	30.5	18.4	2.5	“にんじんしりしり”は 沖縄の家庭料理で す。たっぷりのにん じんの千切りを、たま ごやかたくりことい っしょに甘辛く炒めま す。沖縄はにんじんの 消費量全国1位で す。
			さけのハーブやき		さけ		塩 こしょう ハーブシーズニング					
		トックいりわかめスープ	トック(もち)		わかめ	ねぎ えのきたけ こまつな	しょうゆ 塩 しょうゆ フイヨン 洋風だし					
			にんじんしりしり	あぶら さとう ごま	たまご とうふ ツナ かつおぶし	にんじん	みりん しょうゆ 和風だし					
		オレンジ				オレンジ						

16	月	のりごはん		こめ	のり		しょうゆ	602	23.4	20.1	2.3	給食当番さんも、よそってもらう人も、盛り付け表は見えていますか？おぼんのどの位置に食器や牛乳、デザートをとせるのか、毎日確認しましょう。
		こまつなとハムのマヨたまいため		あぶら	ハム たまご	こまつな たまねぎ	マヨネーズ 塩 こしょう					
		とんじる		あぶら こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	みそ 和風だし 酒					
		バナナ				バナナ						
17	火	セルフサンド	パンズパン	こめ				595	24.9	24.8	2.8	“セルフ”というのは、“自分で”という意味です。今日はハンバーグをパンにはさんで食べてみましょう。食べるときは、ソースがこぼれないように気を付けてくださいね。
			ケチャップソース ハンバーグ	さとう パンこ かたくりこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう					
		コールスローぶうあえもの		あぶら さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり	塩					
		ポトフ		じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー	フイヨン 塩 しょうゆ こしょう 酒 カレー粉					
		オレンジ				オレンジ						
18	水	ごはん		こめ				652	30.6	22.2	2.1	今日は千葉県でとれた食材がたくさん使われた献立です。いわしは小さい骨が多く苦手な人もいるかもしれませんが、私たちの住む千葉県で多くとれる身近な魚です。
		いわしのみそマヨチーズやき		パンこ	いわし こなチーズ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ みそ ワイン					
		とうにゅうカレースープ		あぶら じゃがいも こめ	ぶたにく とうにゅう ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな						
		やさいのにんじんドレッシングあえ		あぶら さとう		にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	酢 塩 こしょう					
		メロン				メロン						
19	木	スパゲッティ		スパゲッティ あぶら				621	27.3	19.1	2.1	今日の蒸しパンは、給食室の大きな釜で蒸して作ります。上手にふくらできあがるように、調理員さんが丁寧に作ってくれます。
		ミートソース		あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいす こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	フイヨンしょうゆ ケチャップ ソース 洋風だし デミグラスソース					
		アーモンドあえ		アーモンド さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん					
		まっちゃんチョコむしパン		さとう あぶら こむぎこ	とうにゅう		チョコレート まっちゃん ペーキングパウダー					
20	金	しょくパン		パン				656	27.0	26.1	2.7	クイズです。食べている部分が根つこなのはどちらでしょう？ A. じゃがいも B. さつまいも こたえは一番下です。
		たらびざふうオープンやき		あぶら	たら チーズ	トマト たまねぎ にんにく	洋風だし 塩 ワイン こしょう オレガノ					
		ほうれんそうのミルクスープ			ぎゅうにゅう ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	洋風だし 塩 ワイン こしょう					
		ごまポテト		じゃがいも ごま さとう あぶら			塩					
		りんごジャム		さとう		りんご						
24	月	ジャンバラヤ		こめ あぶら	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく トマト	塩 こしょう ケチャップ カレー粉 チリパウダー	650	33.2	22.3	2.6	“ジャンバラヤ”とは、アメリカ風の炊き込みご飯です。ケチャップやカレー粉が入って、食欲がわくピリ辛味です。
		しおしモンからあげ		あぶら かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが レモン	塩 こしょう					
		コロコロやさいのたまごスープ		じゃがいも パンこ	チーズ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 洋風だし					
		ヨーグルト				ヨーグルト						
25	火	テーブルロール		パン				603	19.8	24.7	2.1	じゃがいもは体を動かすエネルギーのものになる、炭水化物(たんすいかぶつ)という栄養を多くふくんでいます。
		ポテトグラタン		じゃがいも こむぎこ パター	ベーコン チーズ	たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう 洋風だし ワイン					
		キャベツときゅうりのあえもの		さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう 酢					
		フルーツしらたまポンチ		しらたま さとう		もも みかん レモン パインアップル ぶどう						
26	水	ごはん		こめ				651	2.8	17.8	2.3	ひじきはわかめと同じで海でとれる海藻の仲間です。色が黒くて苦手な人もいるかもしれませんが、ひじきは日本人が不足しがちな鉄分やカルシウムをたくさんふくむ、健康食品です。
		さわらのさいきょうやき		さとう	さわら		みそ みりん					
		さつまじる		さつまいも	あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	だしパック 和風だし みそ					
		ひじきとだいすのにももの		あぶら さとう こんにゃく	ひじき だいす さつまあげ とりにく	ごぼう にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒 和風だし					
		パインアップル				パインアップル						
27	木	なつやさいカレー	むぎごはん	こめ むぎ			ココア	660	21.4	23.3	2.4	夏野菜のなす、かぼちゃ、ズッキーニを油でカラッとあげてカレーに入れます。夏野菜は食べると体を冷やしてくれるので、夏バテ対策に効果があります。
			カレー	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ	カレーパウダー 洋風だし ソース ケチャップ					
		こまつなのごまあえ		さとう ごま	ひじき あぶらあげ	こまつな にんじん	しょうゆ みりん 酒 和風だし					
		オレンジ				オレンジ						
30	月	タコライスどん	むぎごはん	こめ むぎ				629	30.1	14.3	2.1	わかめは海にはえる海藻です。骨を丈夫にするカルシウムやおなかの調子をととのえる食物繊維(しょくぶつせんい)がふくまれています。
			タコソース	あぶら	とりにく ぶたにく だいす チーズ	にんにく にんじん たまねぎ ヒーマン トマト	フイヨンしょうゆ ケチャップ ソース 洋風だし チリパウダー					
		わかめのスープ		ごま	わかめ とうふ なたね	ねぎ えのきたけ	塩 しょうゆ 中華だし					
		バナナ				バナナ						

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量	635	27.3 (17.1%)	22.1 (31.3%)	2.4	※栄養素の目標値は、厚生労働省の定める基準値に基づいています。
越智小学校基準値	674	21.9～33.7 (13～20%)	15～22.5 (20～30%)	1.9	