



よていこんだてひょう

※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						ひとくちメモ	栄養価
			(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			エネルギー (kcal)
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		たんぱく質 (g)
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		脂質 (g)
									塩分 (g)	
2	月	むぎごはん	こめ・むぎ						さくらんぼは、6月 から7月の初めにかけてが旬の果物です。今だけの旬の果物を味わいましょう。	625 30.1 17.2 1.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		にくどうふ	しらたき・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・とうふ		にんじん・こまつな	しいたけ・はくさい・ねぎ		
		あおのりぼてと	じゃがいも			あおのり				
		なっとう			なっとう					
		さくらんぼ						さくらんぼ		
3	火	むぎごはん	こめ・むぎ						さやいんげんは春～初夏が旬です。旬のさやいんげんの香りや食感を味わいましょう。	641 23.0 23.8 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのとまとみそに	さとう		さば			しょうが		
		ごもくびーふん	びーふん	ごまあぶら			にんじん・こまつな	きゃべつ・きくらげ しょうが・にんにく		
		さやいんげんのごまあえ	さとう	しろごま・ごま			さやいんげん・にんじん	もやし・とうもろこし		
		おれんじ						おれんじ		
4	水	むぎごはん	こめ・むぎ						6月4日～10日は歯の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯の予防にもなります。今日のカミカミ食材は「切り干し大根」です。	655 26.3 22.4 1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		おやこに	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご		にんじん	たまねぎ・ごぼう えのきたけ・ぐりんぴーす		
		きりぼしだいこんのびりからいために	さとう	ごまあぶら・しろごま	ぶたにく		にんじん・こまつな	きりぼしだいこん		
		ばいんあつぷる						ばいんあつぷる		
5	木	こくとうばん	こくとうばん						給食では、よくかんで食べることを意識できるように「カミカミ食材」を使用します。今日のカミカミ食材は「大豆」「煮干し」です。	633 28.1 19.9 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ごもくみそらーめん	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	なるとまき・ぶたにく		にんじん・こまつな	きゃべつ・たまねぎ もやし・ねぎ きくらげ・しょうが にんにく		
		だいずとさつまいものあまがらめ	でんぶん・さつまいも・さとう	だいずあぶら	だいず・とうにゅう	にぼし				
		みにとまと					みにとまと			
6	金	むぎごはん	こめ・むぎ						今日のカミカミ食材は「いか」です。	647 26.6 19.3 1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		いかとなまあげのちゅうかいため	でんぶん	さらだあぶら	とりにく・いか・なまあげ		にんじん	しょうが・たまねぎ きゃべつ・たけのこ きくらげ		
		ひじきのいために	さとう	ごまあぶら	あぶらあげ・だいず	ひじき	にんじん			
		ばなな						ばなな		
9	月	ひじきごはん	こめ・げんまい もちごめ・さとう	さらだあぶら	とりにく・あぶらあげ	ひじき・だしこ	にんじん	えだまめ	今日のカミカミ食材は「ちくわ」です。	591 25.0 19.4 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ちくわのごまあげ	てんぷらこ	くろごま	ちくわ					
		いそのこげんきみそしる	じゃがいも	しろごま	ぶたにく	わかめ・だしこ	にんじん・こまつな	だいこん・きゃべつ ねぎ・えのきたけ		
		ばなな						ばなな		
10	火	むぎごはん	こめ・むぎ						今日のカミカミ食材は「くきわかめ」です。	622 25.0 18.5 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		やしししゃも				ししゃも				
		とりじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	さらだあぶら	とりにく・うずらたまご		にんじん	たまねぎ・ぐりんぴーす		
		くきわかめのあえもの	さとう	しろごま・ごまあぶら		わかめ	にんじん	とうもろこし・もやし		
		ばいんあつぷる						ばいんあつぷる		
11	水	てーぶるろーる	てーぶるろーる						千葉県でとれたこまつなを使ったメニューです。	644 24.5 25.4 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		びーんずしちゅー	じゃがいも・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		
		こまつなのびりからなむる		ごまあぶら・しろごま			こまつな・にんじん	もやし・にんにく		
		みしょうかん						みしょうかん		
12	木	むぎごはん	こめ・むぎ						ほっけは1年中水揚げされますが、脂がのっておいしいのは5月～7月です。	675 29.1 24.5 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ほっけのすばいすあげ	でんぶん・こめこ	だいずあぶら	ほっけ			しょうが・にんにく		
		とりにくのごまいために	さとう	ごまあぶら・しろごま	とりにく・なまあげ	こんぶ	にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・しいたけ		
		おれんじ						おれんじ		
13	金	むぎごはん	こめ・むぎ						ビビンバは韓国料理で、ご飯とナムルや肉、卵などの具をよくかき混ぜて食べる料理です。	602 27.8 16.4 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		びびんば にくみそ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・だいず			にんにく・しょうが・ねぎ		
		びびんば なむる	さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん・こまつな	もやし・にんにく		
		こーんとたまごのすーぷ	でんぶん		とりにく・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・きゃべつ とうもろこし		
		よーぐると	さとう			よーぐると				

16	月	こくとうばん	こくとうばん						「塩だれきやべつ」は磯辺第三小学校で大人気のメニューです。	623 25.4 21.5 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		たまごとうどん	うどん		とりにく あぶらあげ たまご	わかめ	にんじん	だいこん・たまねぎ しめじ・ねぎ		
		しおだれきやべつ		ごまあぶら			にんじん	きやべつ・もやし		
		ばなな						ばなな		
17	火	むぎごはん	こめ・むぎ						小あじはカリッと揚 げているので、頭から しっぽまで食べられま す。	607 24.9 19.6 1.8
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		こあじのかれーあげ	でんぶん・こめこ	だいずあぶら		こあじ		しょうが・にんにく		
		はるさめすーぷ	はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・こまつな	はくさい・たまねぎ ねぎ・とうもろこし		
		にんじんしりしり		さらだあぶら	つな・たまご		にんじん			
18	水	おれんじ						おれんじ	トマト味のクラム チャウダーをマンハッ タンクラムチャウダー といいます。あさりと トマトの旨味が合わさ るととてもおいしくな りますね。	646 26.3 27.4 2.4
		がーりっくーとーすと	しょくばん	まーがりん・ばたー			ばせり	にんにく		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		まんはったんくらむちやうだー	じゃがいも・まかろに	おりーぶあぶら	とりにく・ペーこん あさり・だいず		にんじん・とまと	たまねぎ・きやべつ		
		えだまめとひじきのまりね	さとう	ごまあぶら		ひじき		えだまめ		
19	木	ばいんあっぶる						ばいんあっぶる	「リザーブプチゼ リー」は事前に好きな 味を選びます。	660 27.1 18.8 2.2
		むぎごはん	こめ・むぎ							
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ゆかりひじき	さとう	しろごま		ひじき				
		とりにくとじゃがいものあまからあげ	さとう・でんぶん こめこ・じゃがいも	だいずあぶら・しろごま	とりにく			しょうが		
20	金	ぐだくさんみそしる			とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ねぎ たまねぎ・しめじ	毎年6月は食育月 間、毎月19日は食育の 日です。今日は食育の 日特別メニューです。 千葉の恵みに感謝し ていただきますよ。	652 30.6 22.2 2.1
		りざーぶぷちぜリー	さとう					ぶどう　りんご		
		ごはん	こめ							
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		いわしのみそまよちーずやき	ばんこ	まよねーず	いわし	ちーず	ばせり	たまねぎ		
23	月	とうにゅうかれーすーぷ	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	ぶたにく・だいず いんげんまめ とうにゅう		にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ	ご飯の目安量を覚え ていますか？カレーだ とご飯がすすみます ね！	599 23.0 14.7 1.8
		やさいのにんじんどれっしんぐあえ	さとう	あぶら			ぶろっこリー・にんじん	きやべつ・とうもろこし		
		めろん						めろん		
		むぎごはん	こめ・むぎ							
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24	火	ぼーくかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	ぶたにく・れんずまめ		にんじん	しょうが・にんにく せろり・たまねぎ	4のつく日は「姿勢 の日」です。姿勢を正 して、器を持っていた だきましょう。	612 28.6 13.5 2.1
		もやしのなむる	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん・こまつな	もやし・にんにく		
		ばいんあっぶる						ばいんあっぶる		
		むぎごはん	こめ・むぎ							
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25	水	さけのこうみやき	さとう		さけ			ねぎ・にんにく	アスパラガスには、 「アスパラギン酸」と いう栄養素が含まれて います。体の疲れを とったり、スタミナを つけたりする働きがあ ります。	619 23.7 25.8 2.0
		みそわんたんすーぷ	わんたん	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・きやべつ きくらげ・ねぎ		
		ごもくきんびら	じゃがいも こんにゃく・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん・さやいんげん	しめじ		
		ばなな						ばなな		
		ここあきなこあげばん	こっぺばん・さとう	だいずあぶら・くろごま	きなこ					
26	木	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			いなだにカレー味を つけて焼きました。カ レーの風味で食べやす く仕上げています。	604 24.9 19.7 1.5
		こーんちやうだー	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	とりにく・とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ・とうもろこし		
		あすばらそてー		さらだあぶら	ペーこん		あすばらがす・にんじん	たまねぎ・とうもろこし		
		みしょうかん						みしょうかん		
		むぎごはん	こめ・むぎ							
27	金	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			いなだにカレー味を つけて焼きました。カ レーの風味で食べやす く仕上げています。	604 24.9 19.7 1.5
		いなだのかれーやき	さとう	おりーぶあぶら	ぶり			しょうが		
		こーんぽてと	じゃがいも	まーがりん				とうもろこし		
		ごまみそあえ	さとう	しろごま		わかめ	こまつな・にんじん	もやし		
		おれんじ						おれんじ		
30	月	むぎごはん	こめ・むぎ						家常豆腐は中国の家 庭料理です。豆腐では なく、生揚げを使っ ているのが特徴で、野菜 と一緒に味噌味で仕上 げます。	676 25.3 21.3 1.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		じゃーじゃんどうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・にら	しょうが・にんにく きやべつ・たまねぎ たけのこ		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもろこし・きゅうり・もやし		
		きなごごまむしばん	むしばんこ・さとう	さらだあぶら・しろごま	とうにゅう・きなこ					
30	月	しょくばん	しょくばん						手を石鹸で洗ってい ますか？パンは手で食 べるので、特にきれい に洗いましょう。	618 25.8 22.3 2.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しろみざかなのまよばんこやき	ばんこ	まよねーず	めるるーさ					
		りよねーずぼてと	じゃがいも	おりーぶあぶら	ペーこん		ばせり	たまねぎ		
		かいそうあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		わかめ・くきわかめ ひとえぐさ とさかのり・てんぐさ	にんじん	きやべつ・きゅうり とうもろこし		
		ばいんあっぶる						ばいんあっぶる		
		いちごじゃむ	さとう					いちご		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

＜給食で使用した主な材料の産地＞

種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	きやべつ	愛知県	こまつな	茨城県 千葉市
パン（小麦）	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県 岩手県 千葉県	にら	栃木県	甘夏	愛媛県
牛乳	千葉県	たまねぎ	千葉県	アスパラガス	栃木県	なつみ	広島県
あじ	千葉県	にんじん	徳島県 千葉県	ふぎ	群馬県	セミノール	和歌山県
かつお	三陸	じゃがいも	鹿児島県	そらまめ	千葉県	美生柑	愛媛県