

2026年

6月

がう こうきゅうしょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I材料- (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	しょうえん しょうりょう (g)	
1	月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ じゃがバターコン やさいスープ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん あぶら バター じゃがいも ゼリー	626	22.4	17.2	2.1	
2	火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ こんさいサラダ こめごワタンのスープ	牛乳 ツナフレーク ぶたにく	かぼちゃ れんこん ごぼう とうもろこし えだまめ にんじん はくさい たけのこ ながねぎ たまねぎ	こめ あぶら ごま ドレッシング こめこ じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	664	19.9	21.0	2.0	
3	水	鎌産鎌消献立:ズッキーニ(初富地区 中野さん) バターロール 牛乳 チーズオムレツ ズッキーニのトマトに キャベツととりにくのスープ	牛乳 たまご ウィナー とりにく チーズ	ズッキーニ ぶなしめじ トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも	592	23.0	25.6	2.9	
4	木	ごはん 牛乳 いかチリソースフライ アスパラとコーンのサラダ こもくスープ	牛乳 いか ぶたにく	とうもろこし アスパラガス にんじん だいこん たけのこ ながねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも パンこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	631	19.8	23.3	1.9	
5	金	ごはん 牛乳 ほっけのいちやほし さといもとこんにやくのにも ほうれんそうのみそしる とうにゅうプリン	牛乳 ほっけ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ぶなしめじ だいこん ほうれんそう	こめ あぶら こんにやく さといも さとう ごまあぶら とうにゅうプリン	626	26.9	17.3	2.1	
8	月	ごはん 牛乳 はるまき もやしとこまつなのナムル はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく	もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ にら キャベツ	こめ あぶら ごま はるさめ こめこ こむぎこ ごまあぶら	628	17.0	22.7	1.7	
9	火	ごはん 牛乳 あじねぎしおやき にくじゃが なまあげのみそしる	牛乳 あじ ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう	615	28.0	19.1	1.9	
10	水	むぎごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく レバー かいそう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま	664	18.9	18.3	2.4	
11	木	ごはん 牛乳 かにたま ぶたキムチいため トックススープ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく かにかまぼこ	たまねぎ れんこん はくさい にら にんじん だいこん ほししいたけ ほうれんそう たけのこ ながねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん トックもち	642	21.4	20.7	2.1	
12	金	千葉県民の白献立 ごはん 牛乳 ちばけんさんズキフライ いそかあえ とんじる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	牛乳 スズキ のり みそ けずりぶし ぶたにく あぶらあげ	もやし こまつな とうもろこし だいこん にんじん ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも ぎゅうにゅうプリン	674	27.4	22.2	2.1	
16	火	むぎごはん 牛乳 マーボードウフ はくさいととりにくのちゅうかスープ レモンゼリー	牛乳 ぶたにく だいた みそ とうふ とりにく	ながねぎ にんじん はくさい たけのこ えのきたけ チンゲンサイ にら	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	652	27.0	17.0	2.4	
17	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ あおのりポテト だいこんのみそしる	牛乳 とりにく あおのり とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ぶなしめじ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	680	26.5	23.2	2.1	
18	木	ごはん 牛乳 サワラしおこうじやき だいたのいそに なめこのみそしる	牛乳 サワラ とりにく ひじき さつまあげ だいた とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ なめこ ほうれんそう	こめ あぶら こんにやく さとう	587	29.0	16.9	1.8	
19	金	スパゲッティ 牛乳 ミートソース セルフツナマヨサラダ こぶくろツナマヨネーズ ミニクリームパン	牛乳 ぶたにく だいた ツナフレーク	ほししいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	スパゲッティ あぶら マヨネーズ オリーブオイル さとう じゃがいも クリームパン	683	26.4	27.2	2.4	
22	月	鎌産鎌消献立:にんじん(佐津間地区 川上さん) ごはん 牛乳 とりつくね ぶたにくとにんじんのしぐれに さつまいのみそしる	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	こめ パンこ あぶら さとう こんにやく さつまいも	650	25.9	20.6	2.0	
23	火	ごはん 牛乳 ししゃものいそかてんぶら あつあげとぶたにくのみそいため えのきとだいこんのすましじる	牛乳 ししゃも あおさ ぶたにく みそ あつあげ	たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	600	22.5	20.8	1.8	
24	水	むぎごはん 牛乳 とうふのうまに かきたまじる メロンゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	たけのこ はくさい にんじん ぶなしめじ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ だいこん	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	669	22.6	18.2	2.3	
25	木	まるパン 牛乳 タラさくさくあげ こぶくろエッグレスタルタル ポイルキャベツ トマトのABCスープ オレンジ	牛乳 タラ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト オレンジ	パン あぶら じゃがいも さとう こめコマカロニ エッグレスタルタル	634	23.4	24.1	2.8	
26	金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ブロッコリーとさつまいものサラダ とうふとわかめのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	とうもろこし ブロッコリー にんじん ぶなしめじ ながねぎ	こめ さとう さつまいも	680	28.8	23.2	2.5	
29	月	ごはん 牛乳 イカメンチ だいこんとえだまめのそぼろに じゃがいものみそしる	牛乳 いか とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えだまめ えのきたけ ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	634	24.6	19.4	1.9	
30	火	ごはん 牛乳 さばみそに こまつなごまサラダ けんちんじる	牛乳 さば とりにく とうふ	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん	こめ ごま さといも こんにやく ごまあぶら ドレッシング	657	23.4	24.7	2.0	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						きゅうかいすう 給食回数 21回	へいきん えいようりょう 平均栄養量 642	24.0	21.1	2.2
						きゅうかいすう 給食回数 21回	きじゅん えいようりょう 基準栄養量 650	26.8	18.1	2.0

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。