

# 6月よていこんだてひょう(ぜんはん)

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年6月

日 (曜)	献立 <b>6月は食育月間です!</b>	おもなしくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・塩分・比 (%) 食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
2 (月)	ごはん		こめ		687	847
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	14.8
	さばのごまみそだれやき	さば みそ	さとう ごま	しょうが	34.7	32.4
	キャベツのいそかあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ	2.1	2.5
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ		だいこん たまねぎ えのき ねぎ		
3 (火)	ごもくうどん	ぶたにく なんと	うどん	にんじん こまつな ごぼう えのき ねぎ しいたけ	619	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8	18.7
	とりてん	とりにく	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが	39.7	39.6
	とうふサラダ	とうふ かつおぶし のり	さとう あぶら	キャベツ きゅうり	2.7	3.5
	むしパン		むしパン			
4 (水)	ごはん		こめ		634	780
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	14.5
	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく	さとう あぶら	ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ	25.7	24.2
	みそドレサラダ	みそ	さとう あぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり もやし	1.7	2.1
	のっぺいじる かみかみグミ	ぶたにく あぶらあげ とうふ	さとうちも でんぷん あぶら	だいこん にんじん こまつな ねぎ グミ		
5 (木)	ごはん		こめ		650	803
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	15.3
	チキンチョップ	とりにく	あぶら	たまねぎ オレンジ トマト	32.5	30.3
	ブロッコリーとコーンのサラダ		あぶら さとう ごま	ブロッコリー きゅうり コーン	2.1	2.6
	やさいスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
6 (金)	ごはん		こめ		619	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.4
	いかのピリからやき	いか	ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	23.7	22.4
	チョコレータ	のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.3	2.8
	たんたんビーフンスープ かんそうごさかな	ぶたにく みそ いわし	ビーフ ごまあぶら ごま さとう ごま	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ		
9 (月)	ごはん		こめ		710	888
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	15.0
	あじアーモンドフライ	あじ	こむぎこ パンこ さとう アーモンド あぶら		32.8	31.4
	にんじんのマリネ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ レモン	1.6	2.0
	ポトフ	ぶたにく ウィンナー レンスまめ	じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ		
10 (火)	ごはん		こめ		633	821
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7	17.4
	とりにくのレモンじょうゆやき	とりにく	さとう	しょうが レモン	27.9	24.4
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり		にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ	1.9	2.5
	かきたまじる ㊦アセロラゼリー	たまご なんと とうふ	でんぷん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな		
11 (水)	ナン		ナン		629	784
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2	17.2
	ドライカレー	ぶたにく だいす スキムミルク	ルウ バター あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	31.9	31.0
	キャベツとチキンのサラダ すいか	とりにく	あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん コーン すいか	1.8	2.4
12 (木)	ごはん		こめ		655	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2	17.0
	さけのねぎみそやき	さけ みそ		ねぎ しょうが にんにく	26.8	24.7
	ひじきのいために いものこじる ㊦ふりかけ	ひじき あぶらあげ だいす ぶたにく	さとう あぶら いもち	にんじん だいこん こまつな ねぎ	1.9	2.6
	あおりの さばぶし いわしぶし	さとう ごま				
13 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		626	828
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	13.6
	にらまんじゅう (低①高①中学②)	ぶたにく	ごまあぶら にらまんじゅうのかわ	キャベツ にら	26.6	26.1
	もやしのキムチあえ とうふのちゅうかふうに		ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら でんぷん あぶら	もやし だいすもやし にら にんじん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ チンゲンサイ にんにく	1.9	2.6
16 (月)	ごはん		こめ		643	776
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.9	12.5
	いわしあげだまフライ	いわし	こむぎこ パンこ さとう あぶら	しょうが	24.2	22.8
	おかかサラダ ちばけんさんみそしる	かつおぶし なまあげ みそ	さとう あぶら ごま じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん もやし にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ	1.6	1.8
	ちばにんじんゼリー		ゼリー			

歯と口の健康週間(はとくちのけんこうしゅうかん)



【手洗いマークについて】  
給食前には、せっけんので30秒かけて、ていねいに手を洗いましょ。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。http://inzai.ed.jp/kyusyoku/



# 6月よていこんだてひょう(こうはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年6月

日(曜)	献立 <b>6月食育月間</b> です!	おもなしょくひん			エネルギー(kcal)	
		主に体を作る(あか)	主にエネルギーのもとになる(き)	主に体の調子を整える(みどり)	たんぱく質1材料-比(%)	脂質1材料-比(%)
				小学生	中学生	食塩相当量(g)
17 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		696	851
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.2	11.7
	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	ぎょうざのかわ パンこ さとう ごまあぶら	キャベツ たら たまねぎ にんにく ねぎ しょうが	22.0	19.8
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく だいす	ごまあぶら さとう ごま でんぷん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ たら しらたき はくさいキムチ しょうが にんにく	1.6	1.8
	フルーツしらたま		しらたま	みかん もも バイナップル		
18 (水)	コッパン		パン		641	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.6
	フランクフルトチリソース	フランクフルト ぶたにく だいす	あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト	35.9	34.7
	キャベツとレモンのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン レモン	2.6	3.5
	しろいんげんまめのシチュー	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー		
19 (木)	ごはん		こめ		687	854
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.0
	とりにくのからあげねぎソースかけ	とりにく	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	33.3	31.6
	こまつなとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ	こまつな キャベツ コーン レモン	2.1	2.7
	なめこじる	とうふ みそ		なめこ だいこん だいこんのは にんじん たまねぎ		
20 (金)	ごはん		こめ		614	892
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.9	16.5
	あかうおのみりんぼし	あかうお			20.7	22.8
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しらたき さやいんげん	1.7	2.3
	くたくさんみそしる	ぶたにく なまあげ だいす みそ	あぶら	にんじん だいこん キャベツ こんにゃく ねぎ こまつな にんにく		
㊦はらじゅくドック		はらじゅくドック				
23 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		703	880
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	15.5
	かにたまあんかけ	たまご かまぼこ	あぶら さとう でんぷん	グリーンピース たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	27.9	26.6
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ブロッコリー にんじん	2.2	2.8
	マーボーナス	とうふ ぶたにく だいす みそ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	なす にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが		
24 (火)	ごはん		こめ		618	754
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8	18.1
	ほっけのうまみぼし	ほっけ			21.0	19.1
	ごもくさんびら	ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん	1.7	2.2
	とうがんとみそしる	とうふ とりにく みそ		とうがん えのき ねぎ にんじん たまねぎ		
ヨーグルト	ヨーグルト					
25 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		656	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.5	11.0
	ハヤシライスのぐ	ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	じゃがいも ルウ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	28.4	27.0
	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ コーン きゅうり	2.0	2.5
	メロン			メロン		
26 (木)	ごはん		こめ		649	809
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0	13.7
	ほきタルタルフライ	ほき	あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ さとう でんぷん	たまねぎ パセリ	29.8	28.3
	わふうあえ	のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき	1.7	1.9
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが		
27 (金)	レモントースト		パン マーガリン さとう	レモン	655	834
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	14.7
	ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	37.1	35.8
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	2.5	2.9
	30 (月)	ごはん		こめ		711
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	14.8	
ハンバーグトマトソース	ぶたにく とりにく	さとう オリーブオイル	たまねぎ トマト にんにく しょうが	29.0	27.7	
ごぼうサラダ	かまぼこ	ドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん コーン	1.6	2.2	
チキンチャウダー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク だいす チーズ とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー			

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

イラスト出典：「たよりになるね！食育ブックシリーズ」

「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」(少年写真新聞社)

	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	654	830	824
たんぱく質1材料-比(%)	13.0~20.0	15.8	13.0~20.0	15.3
脂質1材料-比(%)	20.0~30.0	29.2	20.0~30.0	27.8
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.5	2.5