



6がつよていこんだてひょう

【今月の目標】
よく食べて食べよう

※材料はおもなもので、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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和8年6月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 糖 脂質 食塩相当量 (g)	一言メモ
		からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる		
1 (月)	シュガートースト ぎゅうにゅう じゃこサラダ こめこのクリームシチュー あじさいゼリー	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる	655 13.6 32.8 2.2	6月は食育月間です。子どもの時期の食生活は、生涯を通じての健康作りの基礎となります。「食」を大切に、健康な心と体を作っていきましょう。
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのあまからに おかひじきのちゅうかあえ とりクッパ あおりんごグミ	ぶんたにく	しょうが	ぶんぶん あぶら ★じゃがいも さとう	614 16.2 23.3 1.9	おかひじきは、海藻のひじきに似ているけれど、陸上に育つことからその名で呼ばれています。しゃきしゃきとした食感と、くせない味が特徴です。
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう パオズ(低①高②) わかめとツナのサラダ あつあげのオイスターソースに	ぶんたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	693 14.5 29.7 1.9	日本は海に囲まれているため、昔からいろいろな種類の海藻がとれ、食べられてきました。中でもわかめは全国各地の海で育ちます。
4 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそてんぷら(低①高②) ごもくまめ とんじる レモンゼリー	わかめ	しょうが	★こめ	637 15.3 27.6 2.4	歯と口の健康週間 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食をあまりかまずに飲み込んでいませんか。よく食べて食べるの感じが感じられます。
5 (金)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー じゃがいもとブロッコリーのソテー すいか	ぶんたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん、トマト ピーマン りんご	あぶら ルウ	625 17.2 29.2 2.3	すいかがおいしい季節がやってきました。今日のすいかは、印西市でとれたすいかです。農家の方に感謝して、味わってください。
8 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのレモンに ほたてどだいこんのサラダ ABCスープ	ぶんたにく	レモン	ぶんぶん あぶら さとう	655 15.2 28.4 2.0	よくかむと、虫歯を防ぐ、消化・吸収をよくする、食べ過ぎを防ぐ、脳の働きを活性にするなどの効果があります。
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ なっとうあえ にくじゃが	いわし	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	619 18.4 21.4 1.7	梅雨入りの頃にとれるいわしを「入梅いわし」といいます。産卵前で脂がのり、1年で一番おいしくなります。
10 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンパどんのぐ(にくみそいため) ピビンパどんのぐ(ナムル) トックいりちゅうかスープ たまごプリン	ぶんたにく みそ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら	666 16.8 25.7 2.1	パクッとワールドツアー ピビンパは、韓国の料理です。ごはんの上に、ピビンパの肉みそと野菜のナムルをのせて、よく混ぜて食べてくださいね。
11 (木)	なすとベーコンのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう かぼちゃクロック シーフードサラダ シークワサータルト	ベーコン トマト	たまねぎ なす ★トマト ピーマン にんにく マッシュルーム	スパゲッティ あぶら マーガリン さとう	643 13.9 31.2 2.1	シークワサーは、沖縄県が特産で、よく栽培されています。レモンのようなさわやかな酸味があります。
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶんたにくのなしソースがけ わふうあえ いわしのつみれじる ちばにんじんゼリー	ぶんたにく	しょうが なし レモン	さとう ぶんぶん	638 15.8 30.0 1.8	ふるさと味めぐり 千葉県は、海と大地に恵まれ、水産物や農産物が豊富です。千葉県産の豚肉を使用し、いわしのつみれ汁は、千葉県の郷土料理です。

6がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和8年6月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
16 (火)	ごはん			★こめ	71.4	玉ねぎに含まれる「硫化アリル」は、血液をサラサラにしたり、疲労回復にも効果があります。今日は、印西市でとれたオーガニックの玉ねぎを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ルウ さとう	27.7	
	ブロッコリーとアスパラサラダ	ツナ	★たまねぎ ブロッコリー アスパラガス コーン	さとう あぶら	2.1	
	にんじんのポタージュ	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	★たまねぎ にんじん パセリ	あぶら さとう バター こむぎこ		
17 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	61.1	なすの皮の色素のナスニンがポリフェノールの一種です。抗酸化作用があるため、体を酸化から守り、老化防止に役立ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	
	マーボーなす	ぶたにく だいず あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ なす	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	22.8	
	ひじきとおおなのサラダ	ひじき ハム	ほうれんそう こまつな	さとう ほろさめ あぶら ごまあぶら	2.0	
	れいとうみかん		みかん			
18 (木)	ごはん			★こめ	61.1	アジという名は、味がよいところからついた、と言われるほどおいしい魚です。夏に一番おいしくなります。DHA、EPAを豊富に含み、血管を健康に保ちます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	
	ミルク コーヒー			ミルク	20.5	
	あじてりやき	あじ			1.9	
	なめたけあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	ごま さとう		
とりにくとだいののみそに	とりにく ちくわ みそ	しょうが にんじん だいこん さやいんげん	あぶら こんにやく さとう			
19 (金)	カレーうどん	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ★こまつな	うどん あぶら ルウ さとう	60.0	はんぺんは、白身魚やサメのすり身にやまいもなどを加えて混ぜ合わせて作られます。混ぜるときに空気を含ませることで、ふわふわの食感になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	
	はんぺんチーズフライ	はんぺん たまご チーズ		パンこ あぶら	35.4	
	かみかみこんさいサラダ	とりにく	ごぼう だいこん ★おかひじき ★きゅうり にんじん コーン	ごまドレッシング	2.2	
	ミニあんパン			あんパン		
22 (月)	ごもごごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	★こめ さとう	60.3	小松菜は、東京都江戸川区にある小松川でとれたことからこの名がつけました。カルシウムや鉄、ビタミンが含まれていて、健康によい野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8	
	ホキのこうみあげ	ホキ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	24.2	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし	さとう	2.4	
	いものこみそしる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん しいたけ こまつな ねぎ	いもだんご		
23 (火)	ロールトースト	ハム チーズ		パン	61.8	調理員さんおすすめメニューのロールトーストです。パンにチーズとハムをアルミホイルで包んで焼きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.4	
	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう こまつな キャベツ コーン	あぶら さとう	29.9	
	とりにくのトマトに	とりにく ひよこまめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト	オリーブオイル ★じゃがいも さとう	2.5	
	れいとうマンゴー		マンゴー			
24 (水)	ごはん			★こめ	63.3	梅雨を迎え、田んぼでは稲がすくすく育っています。日本は森林が多く、豊かな水があります。自然に恵みに感謝して食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	
	にらまんじゅう(低①高②)	ぶたにく	キャベツ にら ねぎ	こむぎこ	25.0	
	きゅうりのなんばんづけ		★きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	1.6	
	あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	ごまあぶら こんにやく さとう でんぷん		
25 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	63.4	豆はたんぱく質が豊富で、特に米などに不足している必須アミノ酸のリジンが多く含むため、ご飯と一緒に食べると効率よくたんぱく質をとることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.9	
	ビーンズカレー	とりにく いんげんまめ だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	あぶら ★じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ	26.3	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	1.7	
	メロン		メロン			
26 (金)	ごはん			★こめ	62.3	しらすは、いわしなどの魚の稚魚です。魚をまるごと食べることができるので、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	
	みそカツ	ぶたにく みそ	にんにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	24.4	
	しらすあえ	しらす かつおぶし	ほうれんそう こまつな もやし にんじん		2.5	
	にらたまじる	わかめ とうふ たまご	にんじん ねぎ しいたけ にら	でんぷん		
29 (月)	ごはん			★こめ	64.6	ひじきは海藻の仲間です。海の中では茶色っぽいのですが、ゆでて乾燥させると黒くなります。ミネラル、食物繊維が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	
	さばのオレンジソースに	さば	しょうが オレンジジュース	さとう	34.0	
	ひじきのもの	ひじき あぶらあげ ちくわ	にんじん	あぶら こんにやく さとう	2.3	
	あかだし	とうふ わかめ みそ	なめこ えのきたけ いとみつば	やきふ		
30 (火)	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	★こめ あぶら	64.6	姿勢を正して食べると、見た目が美しいだけでなく、食べ物が飲み込みやすくなったり、消化吸収がよくなったりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2	
	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ	こむぎこ	23.4	
	えだまめのココロソテー	ベーコン	えだまめ コーン	オリーブオイル	2.5	
	ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ラビオリのかわ		

- ☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。
- ☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
- ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	637kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.9%(25.6g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.3%(20.4g)
食塩相当量	2.0g	2.1g