



6がつよていこんだてひょう



【今月の目標】
よくかんで食べよう

※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。

印西市高花学校給食センター

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(%) 脂質(%) 糖質(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
1 (月)	むぎごはん				589	ガパオライスは、日本語でバジル炒めごはんのことです。タイではとても一般的な料理で家庭でもよく作られています。ごはんに具をのせていただきます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		★こめ おおむぎ	16.3	
	ガパオライスのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく バジル	さとう ごまあぶら でんぶん	22.8	
	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	2.1	
	はるさめスープ	ぶたにく	ねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ	はるさめ		
あじさいゼリー			ゼリー			
2 (火)	えだまめごはん		えだまめ	★こめ	582	今月の目標は「よくかんで食べよう」です。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、脳の働きを活発にするなどの効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6	
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		あぶら	24.1	
	キャベツのツナいそあえ	ツナ のり	キャベツ ★きゅうり	あぶら さとう	2.1	
	だまこもち	とりにく	しいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな	だまこもち		
3 (水)	メープルトースト			パン マーガリン メープルシロップ さとう	643	梅雨の季節が近づいてきました。真夏にかけて、食中毒菌が活発に増える時期です。手洗いなど衛生面で注意しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	
	ごまドレサラダ		こまつな にんじん えのきたけ	ドレッシング	26.5	
	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	2.2	
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト				
4 (木)	ごはん			★こめ	676	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べる習慣をつけましょう。よくかむと甘みが出ておいしく感じられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	
	イカメンチカツ	イカ		あぶら パンこ	25.4	
	ごもくまめ	だいず こんぶ こうやどうふ	しいたけ にんじん れんこん ごぼう	こんにやく さとう	2.0	
	きのことぶたにくのみそしる	ぶたにく どうふ みそ	えのきたけ なめこ ぶなしめじ こまつな ねぎ	あぶら		
レモンゼリー			ゼリー			
5 (金)	コーンピラフ		コーン グリンピース たまねぎ	★こめ	623	どうもろこしは、米、小麦と並び世界三大穀物のうちのひとつで、1万年前からメキシコで栽培されていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル	34.2	
	ごぼうサラダ	みそ	ごぼう にんじん ★きゅうり えだまめ	さとう ごま マヨネーズ	2.0	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ	マカロニ あぶら		
8 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	695	食事の時は良い姿勢で食べることが大切です。すいすい深く腰かけ、足はそろえて座ります。つくえとお腹の間は、こぶし1つ分あけます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.1	
	きのこカレー	ぶたにく	にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが りんご	じゃがいも マーガリン あぶら こむぎコルウ	36.3	
	どうふナゲット(低①高②)	どうふ さかなのすりみ		あぶら	1.6	
	もやしとえだまめのサラダ		もやし にんじん えだまめ	ごまあぶら ごま		
9 (火)	ごはん			★こめ	689	梅雨入りの頃にとれるいわしを「入梅(にゅうばい)いわし」といいます。産卵前の脂がのり、1年で一番おいしくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう	24.0	
	かぼちゃのそぼろに	とりにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	2.1	
	だいこんのみそしる	どうふ わかめ みそ いわしぶし	だいこん こまつな ねぎ			
あおりんごグミ			グミ			
10 (水)	さらうどん(めん)	めんは袋の中で わりほぐすと 食べやすいです。		チャーメン	581	給食に毎日てくる牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。牛乳、小魚、豆腐などカルシウムの多い食品を毎日とるようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	
	さらうどんのぐ(かいせんあんかけ)	ぶたにく えび いか さつまあげ など	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし ヤングコーン	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	40.7	
	シュウマイ(低①高②)	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ	1.8	
	ひじきとこまつなのサラダ	ひじき ハム	こまつな	さとう はるさめ あぶら ごまあぶら		
11 (木)	ごはん			★こめ	676	クッパは、ごはんとスープを組み合わせた韓国料理です。使う具材や味付けで、さまざまな種類があります。ごはんを入れて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.8	
	ぼうぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうざのかわ	26.4	
	きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん もやし ★きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	2.1	
	とりクッパ	とりにく たまご	ねぎ にんじん たら たけのこ ぶなしめじ しいたけ	あぶら ごまあぶら		
シークワサータルト			タルト			
12 (金)	ごはん			★こめ	642	6月15日は千葉県民の日です。千葉県は、海と大地に恵まれ、水産物や農産物が豊富です。今日の主菜は千葉県産の豚肉に印西産の梨ソースをかけた一品です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	
	ぶたにくのなしソースかけ	ぶたにく	しょうが なし レモン	あぶら さとう でんぶん	29.7	
	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	1.7	
	いわしのつみれじる	いわし さば	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが			
	ちばにんじんゼリー			ゼリー		
16 (火)	ごはん			★こめ	554	ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.6	
	いかのねぎしおやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	22.6	
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら	1.8	
	のっぺいじる	とりにく どうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	こんにやく でんぶん ごまあぶら		
	まっちゃんプリン			プリン		

千葉県民の日給食



6がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター



令和8年6月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
17 (水)	ガーリックライス		にんにく マッシュルーム コーン パセリ	★こめ あぶら	635 14.0 25.9 2.6 夏野菜のかぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、コーンが入ったグラタンです。旬の野菜は、おいしく、栄養も豊富で体にうれしい食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいのトマトソースグラタン	ぶたにく チーズ	かぼちゃ スズッキーニ たまねぎ トマト なす コーン	こむぎこ マカロニ	
	ツナとわかめのサラダ	わかめ ツナ	キャベツ ★きゅうり にんじん	あぶら さとう	
	やさいとマカロニのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	あぶら マカロニ	
	ミルク コーヒー			ミルク	
18 (木)	ナン			ナン	627 16.5 32.2 2.3 暑さで汗をかき水分をとらずに体の水分不足が続くと、「なんとなくだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」などの症状がでてきます。すいかは水分補給にぴったりの食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく トマト りんご	あぶら ルウ	
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら	
	すいか		★すいか		
19 (金)	ごはん			★こめ	638 19.0 20.7 2.1 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、健康な心と体を作りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのてりやき	さけ	しょうが	さとう あぶら	
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	もやし キャベツ にんじん いら		
	いなかじる	あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	じゃがいも	
	ミニたいやき			たいやき	
22 (月)	ごはん			★こめ	615 15.7 29.0 1.6 じゃがいものふるさは南アメリカで、日本には安土桃山時代の終わりにやってきました。体や脳のエネルギーのもとになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンフレークチキン	とりにく		マヨネーズ コーンフレーク パンこ	
	ポテトサラダ		コーン ★きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	
	ジュリエンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ えのきたけ		
23 (火)	ごはん			★こめ	684 14.2 21.3 2.0 なすは、太陽を浴びて熟すほど色鮮やかになります。なすの色素はナスニンで、老化や病気を予防する効果があるとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	あつあげ ぶたにく だいず みそ	なす たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ	さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	
	やさいビーフンいため	とりにく	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ビーフン ごまあぶら	
	サイダーポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー	
24 (水)	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	648 16.9 36.0 1.9 きな粉は、大豆を煎って、粉にしたものです。たんぱく質、鉄分など、体を丈夫にする栄養素がたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	あぶら マーガリン さとう	
	キャベツとレモンのサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり コーン レモン	オリーブオイル あぶら さとう	
	れいとうパン		パン		
25 (木)	ごはん			★こめ	631 19.1 25.2 1.5 メバルは大きく張り出した目をもつことからメバルという名前がつけました。脂肪分が少なくあっさりとした味の白身魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メバルのしろうゆやき	メバル		あぶら	
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば かつおぶし	こまつな もやし にんじん		
	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 ねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん	ごまあぶら こんにやく さとう てんぷん	
26 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	615 14.1 25.3 1.2 今年の夏も暑さが予想されています。これから迎える夏本番に向けて3度の食事をしっかり食べ、夏を元気にすごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん いら たまねぎ キムチ にんにく しょうが	しらすごまあぶら さとう ごま てんぷん さつまいも てんぷん あぶら さとう	
	だいずとさつまいものかりんとうあげ	だいず		こんにやく ごま さとう ごまあぶら	
	こんにやくサラダ	わかめ	★きゅうり キャベツ コーン		
29 (月)	ごはん			★こめ	608 13.5 24.6 1.7 水まんじゅうは、水の都と呼ばれる岐阜県大垣市が発祥です。くず粉とわらび粉を混ぜることでもちりとした食感になるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おやこやき	たまご とりにく	たまねぎ にんじん	あぶら	
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり	キャベツ ★きゅうり うめびしお	さとう あぶら	
	だいこんとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ねぎ		
	みずまんじゅう		みずまんじゅう		
30 (火)	ごはん			★こめ	716 11.6 35.9 1.9 冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。95%が水分ですが、カリウムが豊富で老廃物を排出する効果が期待できます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	はるまきのかわ あぶら	
	ブロッコリーのちゅうかサラダ		ブロッコリー にんじん	じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	
	とうがんのスープ	ぶたにく	しょうが にんじん とうがん えのきたけ こまつな	ごまあぶら てんぷん	
	こくとうビーンズ	だいず		さとう	

☆ ★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。

よくかむことは
よく味わうこと



給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧いただけます。



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%	15.4%(24.9g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.1%(20.1g)
食塩相当量	2.0g	1.9g