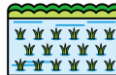




6月 よていこんだてひょう(ぜんはん)

ぼうしゅ
芒種



※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8年6月

日 (曜)	献立	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)	小学生	中学生
1 (月)	ごはん		こめ		612	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.7	16.2
	とりにくのマーメイドやき	とりにく	ジャム		26.9	24.5
	こまつなのやくみあえ		さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん しょうが	1.8	2.3
	なまあげのみそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ		
2 (火)	ココアあげパン		パン さとう あぶら		653	762
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.4	13.1
	かいそうサラダ	かいそう わかめ ツナ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり	32.0	31.7
	ミネストローネ	ペーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ セロリ にんじん トマト	2.0	2.8
	いちごヨーグルト	ヨーグルト				
3 (水)	ごはん		こめ		639	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5	16.9
	あかうおのみりんぼし	あかうお	さとう		22.1	20.4
	ちくさあえ	あぶらあげ	さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	1.5	1.9
	にくじゃが	ふたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん		
4 (木)	ごはん		こめ		632	777
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.5	11.2
	おからコロッケ	おから	じゃがいも さとう こむぎこあぶら	にんじん ねぎ しいたけ	25.5	24.1
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	さとう あぶら	きゅうり にんじん	1.7	2.1
	ABCマカロニスープ レモンゼリー	とりにく	あぶら マカロニ ゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
5 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		607	745
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	15.7
	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	21.5	19.8
	きゅうりのなんばんづけ		さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん	2.1	2.6
	たんたんビーフンスープ ぎゅうにゅうプリン	ふたにく みそ	ごまあぶら ビーフン ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ だけのこ チンゲンサイ		
8 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		679	815
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	13.8
	にらまんじゅう (低①高②中学②)	ふたにく	ごまあぶら まんじゅうのかわ	キャベツ にら	30.2	27.7
	ホイコーロー	ふたにく	あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン	2.1	2.7
	とうふのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん だけのこ こまつな ねぎ		
9 (火)	ナン		ナン		625	778
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7	17.7
	ドライカレー	ふたにく だいず スキムミルク	あぶら ルウ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	34.0	33.3
	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	2.5	3.4
	10 (水)	ごはん		こめ		649
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17.2	16.9
ハンバーグおろしソース		ふたにく とりにく	さとう	たまねぎ だいこん にんにく しょうが レモン	25.7	23.9
なっとうあえ		なっとう かつおぶし		こまつな にんじん キャベツ	1.9	2.2
いもだんごじる		とりにく あぶらあげ	あぶら いももち	にんじん だいこん しいたけ		
11 (木)	ごはん		こめ		649	791
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.7
	いわしのうめに	いわし	みずあめ さとう でんぷん	うめ	19.3	17.6
	あおなのいそかあえ	のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	1.7	2.2
	とりにくとだいこんのもの みずまんじゅう	とりにく	あぶら さともいも さとう	ごんにやく にんじん だいこん しいたけ さやいんげん		
12 (金)	ごはん		こめ		683	839
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	15.2
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく	あぶら さとう	たまねぎ しょうが	28.2	26.2
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん きりほしだいこん しいたけ さやいんげん	1.8	2.3
	ちばさんみそしる ちばにんじんゼリー	なまあげ みそ	じゃがいも ゼリー	だいこん にんじん ごんにやく しめじ ねぎ		
16 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		684	840
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.7	12.1
	かいせんシュウマイ (低①高②中学②)	たら いか	パンこ シュウマイのかわ	キャベツ たまねぎ	21.8	19.8
	やきにくどんのぐ ナタデココボンチ	ふたにく みそ	あぶら さとう ごま でんぷん ナタデココ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのき キャベツ りんご	1.5	1.7

はくちけんこうしゅうかん
歯と口の健康週間
4日~10日

いんざいさん
印西産すいか



【手洗いマークについて】
給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。
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。





6月 よていこんだてひょう(こうはん)

6月21日(日)



※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。*夏至

※Ⓜ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8年6月

日 (曜)	献立	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割-比 (%)	
					脂質1割-比 (%)	
				小学生	中学生	
17 (水)	ごはん		こめ		641	798
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6	18.1
	あじのごまみそだれ	あじ みそ	さとう ごま		24.9	22.8
	ちくぜんに	とりにく さつまあげ ちくわ	あぶら さともいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ	1.9	2.4
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		
18 (木)	トマトとベーコンのペンネ	ベーコン チーズ	マカロニ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト パセリ	681	792
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3	17.6
	コーンフ레이크チキン	とりにく	マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ		39.1	39.0
	ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり	2.3	2.7
	コアラパン		パン			
19 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		674	850
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.1	12.8
	はるまき	ふたにく	こむぎこ はるまきのかわ はるさめ あぶら	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん	33.6	31.6
	チンジャオロースー	ふたにく	あぶら さとう でんぷん	にんにく にんじん もやし たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ	1.8	2.5
	わかめスープ	とりにく とうふ なたと わかめ	ごまあぶら	にんじん しいたけ はくさい ねぎ		
22 (月)	ごはん		こめ		620	757
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.5	18.3
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		23.2	21.3
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん キャベツ こまつな	2.5	3.0
	かきたまじる	なたと とうふ たまご	でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		
アゼロラゼリー		ゼリー				
23 (火)	ごはん		こめ		659	819
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0	17.3
	さけのオィネーズやき	さけ	さとう マヨネーズ		29.5	27.5
	ひじきのもの	ひじき さつまあげ だいず	さとう	さやいんげん にんじん	1.9	2.6
	のっぺいじる	ふたにく とうふ あぶらあげ	あぶら さともいも でんぷん	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
24 (水)	きなこトースト	だいず きなこ	パン マーガリン さとう		694	877
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.6
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン	36.4	35.5
	ポークビーンズ	ふたにく だいず 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	2.4	3.0
	ブルーベリーゼリー		ゼリー			
25 (木)	ごはん		こめ		698	892
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	15.1
	とりにくのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら	にんにく しょうが	32.5	31.5
	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	1.8	2.2
	とんじる	ふたにく みそ	あぶら さともいも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ		
26 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		701	878
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.9	15.5
	かにたま	かまぼこ たまご	さとう あぶら	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	29.5	28.0
	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	にんじん ブロッコリー	2.0	2.5
	マーボーナス	ふたにく だいず とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ なす		
29 (月)	ごはん		こめ		633	774
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0	18.2
	ほっけのうまみぼし	ほっけ			23.0	21.0
	ごもくきんぴら	ふたにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう こんにゃく にんじん れんこん	2.3	2.8
	とうがんとみそしる	ふたにく とうふ みそ	あぶら	にんじん えのき とうがん ねぎ		
ヨーグルト	ヨーグルト					
30 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		633	793
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.7	11.3
	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 きゅうり コーン	25.3	23.6
	ハヤシライスのご メロン	ふたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも ルウ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト メロン	1.8	2.1

※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。

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。
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbaccenter/todaykondate>



	小学生 (中学生)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	655	830	807
たんぱく質1割-比(%)	13.0~20.0	15.7	13.0~20.0	15.3
脂質1割-比(%)	20.0~30.0	27.9	20.0~30.0	26.3
食塩相当量(g)	2.0	2.0	2.5	2.5

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）