

令和8年 6月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)


旭市学校給食センター

★今月のめあて★ じばさんぶつ し 地場産物を知ろう。よくかんで食べよう。


にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(%) しょくえん そうとうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
1	月	コッペパン	○	ブルーベリージャム にくだんごトマトソース② チーズとやさいのサラダ コーンポタージュ	パン ジャム		にくだんご ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	プロコリー ビーマン あかきビーマン アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	610 25.9 22.0 2.8
2	火	ごはん	○	ヨーグルト とりにくのパーベキューソース ピーマンのスタミナいため ワンダンスープ	こめ さとう さとう でんぶん	あぶら	とりにく みそ ぶたにく みそ ワンタン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく りんご にんにく ねぎ もやし ビーマン あかきビーマン にんじん たけのこ しいたけ ほうさい こまつな	644 30.4 19.5 2.3
3	水	ごはん	○	チーズ さばのカレー たつたあげ にくじゃが とりごもくじら	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	さばカレー たつた ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こんにやく たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにやく こまつな ねぎ	677 28.1 28.6 2.1
4	木	むぎごはん	○	かみかみだいたいず ぶたどんのぐ ごぼうのあえもの みそけんちんじる	こめ むぎ さとう さとう さとも	あぶら	だいたいず ぶたにく かまぼこ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しらたき えのきたけ たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ	627 29.4 19.4 2.2
5	金	ごはん	○	ねぎとひじきのとうふハンバーグ ごもくじらに なめこじる	こめ パンこ でんぶん さとう さとう	あぶら	ぶたにく とうふ たまご とりにく あげボール うずらたまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	ねぎ しょうが しょうが にんじん ごぼう れんこん こんにやく しいたけ グリンピース にんじん だいこん みつば なめこ	647 31.2 23.2 2.2
8	月	むぎごはん	○	ポークしゅうまい② はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ むぎ さとう さとう でんぶん	あぶら あぶら	ポークしゅうまい ハム たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら	697 26.3 25.7 2.5
9	火	ごはん	○	いかのレモンソース なまあげのそぼろに さわにわん	こめ でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら あぶら	いか とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ みつば	631 29.2 21.7 1.8
10	水	ごはん	○	ポテトのぶたにくまき おやこに とうふのみそじる	こめ さとう でんぶん じゃがいも じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース にんじん だいこん こまつな ねぎ	591 29.2 18.1 1.6
		サッカーワールドカップ かいさいこく① メキシコ		ミルメークココア シーザーサラダ	こめ ミルメーク	あぶら パター ドレッシング	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ビーマン あかきビーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン	650 19.7 28.2
11	木	アロスロホ	○	ボレル メキシカンチュロス	じゃがいも チュロス さとう	あぶら あぶら	とりにく だいたいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ しめじ にんじん	2.1
12	金	ごはん	○	ちばのめくみてづくりふりかけ ちばけんさんいわしのみりんほし キャベツのみそいため せいがくもちのしるもの	こめ さとう さとう さとう せいがくもち	あぶら あぶら	かつおぶし いわしみりんほし ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ いわしぶし	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	646 31.1 17.9 2.1
16	火	ごはん	○	だいたいずのぶりからにくみそどんのぐ かいそうサラダ とりだんこじる	こめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	ぶたにく だいたいず みそ かまぼこ とりだんこ	ぎゅうにゅう かいそう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにやく こまつな ねぎ	607 29.1 19.4 2.6
17	水	ごはん	○	あおうめゼリー あじのしんたまねぎソース ひじきのいために さつまじる	こめ ゼリー さとう でんぶん さとう さつまじり	あぶら あぶら あぶら	あじ とりにく さつまあげ だいたいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんにく しょうが にんじん いんげん えのきたけ こまつな ねぎ	637 25.4 18.5 1.9
		サッカーワールドカップ かいさいこく② カナダ		メープルマスタードチキン サウザンアイランドサラダ ピースープ	こめ でんぶん こむぎこ メープルシロップ	あぶら パター あぶら あぶら	とりにく とりにく ハム ベーコン	ジョア	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム レモンかじゅう にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム キャベツ	615 23.8 22.7 2.3
18	木	コーンピラフ	ジョア	ミニアセララゼリー② かしゅうのチャリアピンスステーキ やさしいため チンゲンサイのタンダンスープ	こめ ゼリー さとう さとう はるさめ でんぶん	あぶら パター あぶら あぶら	ぶたにく ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん たまねぎ コーン キャベツ しょうが にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	655 32.3 21.0 2.2
		サッカーワールドカップ かいさいこく③ アメリカ		ケチャップ ソーセージ コブサラダ ポークビーンズ	パン ソーセージ じゃがいも じゃがいも しろういんげんまめ さとう	あぶら あぶら あぶら	ソーセージ とりにく とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	プロコリー コーン ビーマン あかきビーマン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	637 27.6 28.0 2.8
22	月	せわりコッペパン	○	さけのマヨチーズやき なまあげのぶりからに しらたま	こめ パンこ さとう しらたま	あぶら あぶら	マヨネーズ さけ ぶたにく なまあげ みそ とりにく なた	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン にんじん だいこん えのきたけ こまつな	653 30.9 22.1 1.6
23	火	ごはん	○	ツナとだいこんのサラダ てつじんミートソース レモンカスターダルト	こめ むぎ でんぶん こむぎこ しおこうじ さとも	あぶら あぶら	ツナ あぶら ハヤシルウ パター タルト	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん だいこん きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト グリンピース	634 25.6 22.8 2.4
24	水	スパゲッティ	○	ささみのこうみあげ わふうやさしいため とんじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ しおこうじ さとも	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	619 29.6 19.9 1.8
25	木	むぎごはん	○	ミックスまめサラダ チキンカレー たかみメロン	こめ むぎ もちむぎ げんまい まめ じゃがいも	あぶら あぶら	ドレッシング あぶら カレールウ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース メロン	639 21.8 17.7 2.1
26	金	ごはん	○	メンチカツ ごもくきんびら どさんこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	メンチカツ ぶたにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな	650 25.1 21.6 2.1
29	月	むぎごはん	○	こんにやくサラダ ポークハヤシ チーズカップケーキ	こめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	かまぼこ ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース	686 26.7 20.8 2.3
30	火	ごはん	○	ホットケーキミックス さとう	こめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	たまご たまご	ヨーグルト チーズ		

○内の数字は、1人分の配食数です。 児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
★印は、業者が直接配送します。 児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー640kcal たんぱく質27.5g 脂質21.8g 食塩相当量2.1g


6/12(金)
WASHOKUのひ
6月15日は、ちばけんみんのひです。
きょうのきゅうしょくは、ちばけんのしょく
ざいやきょうどりょうりをとりいれています
ので、「ちばけんのあじ」をあらた
めてかんでみましょう。




6/3(水)
ものがたりきゅうしょく
がっこうをやすんでいるしゅうこは、うっちゃん
から、「すきなきゅうしょくのひにがっこうにおい
でよ。」といわれ、がっこうに行くことにしました。
きょうは、ほんにでてる「さばのカレー
たつたあげ」がとうじょうします。
【参考本】ひみつだけど、話します
作・絵:堀川理万子 出版:あかね書房



6/19(金)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、
ちばけんでたべましょう!
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう ぶたにく
にんじん もやし キャベツ
チンゲンサイ ねぎ
マッシュルーム



6/24(水)
てつじんきゅうしょく
~てつじんミートソース
スパゲッティ~
「レバーたべれば、てつじんに
なれるきゅうしょく てつじんきゅう
しょく」として、1かけつに1かい、
とりいれています。
ぶたレバーをつかった
きゅうしょくです。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。