

# 6 月こんだて予定表



小学校



人参・大根の皮使用で  
食品ロス削減!

木更津市学校給食センター

今月のお米は、木更津市産のコシヒカリを使用しています。「きさらづ学校給食米<sup>®</sup>」(有機米)は令和7年度産の提供月が決まりましたら、お知らせします。

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養素量					
		しゅよく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
2	月	ごはん かりかけ ぎゅうにゅう	ポテトとおこめ のささみカツ ひつみじる ごまあえ	米 油 さとう	じゃがいも 米粉めん ごま	牛乳 油揚げ とり肉	にんじん 長ねぎ もやし	大根 干しいたけ ほうれんそう	573	24.2	17.8	2.2	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのかんこく みつつけ あつあげのみそ しる やさしいため	米 でんぶん	油	牛乳 生揚げ みそ さつま揚げ	さば わかめ がた肉	にんじん こまつな にんにく もやし	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ	573	24.9	23.5	2.0
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー レタスとうふの スープ はとちのけんこう しゅうかんゼリー (ヨーグルトふうみ ゼリー&りんごゼ リー)	米 トック	油 でんぶん	牛乳 だいず	ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ とうもろこ し レタス	ごぼう にんにく しょうが	569	22.6	14.4	2.3
5	木	コッペパン ぎゅうにゅう	ワインナードマ トソースかけ ゆでキャベツ マカロニいりコー ンポタージュ	パン 米粉	マカロニ 油	牛乳 とり肉	フランクフル ト 豆乳	にんじん たまねぎ	キャベツ とうもろこ し	628	26.6	26.8	2.7
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグだい こんおろしソー ス ちゅうかふうコー ンスープ やさしいツナの ちゅうかあえ	米 でんぶん	さとう ごま油	牛乳 とり肉 わかめ	ぶた肉 豆腐 ツナ	にんじん 大根・長ねぎ チンゲンサイ キャベツ	きゅうり たまねぎ とうもろこ し レモン	568	24.8	20.0	2.4
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポー ク ごぼうサラダ ヨーグルト	米 油 さとう	じゃがいも 米粉 ごま	牛乳 だいず	ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	マッシュルー ム トマト きゅうり	601	23.2	17.9	2.0
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくおろし おからあげ キャベツとあが らあげのみそし る ひじきのいた めに	米 油	でんぶん さとう	牛乳 あおのり ツナ・みそ さつま揚げ	とり肉 油揚げ ひじき だいず	にんじん キャベツ こまつな	しょうが たまねぎ	585	27.8	19.1	2.5
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご スンドゥブチゲ ナムル	米 油 ごま油	トック さとう ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	卵 豆腐 みそ	にんじん 大根・長ねぎ はくさい ほうれんそう	しょうが にんにく にら もやし	605	25.7	20.1	2.3
12	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ミートソースパ スタ ままかりのりご まフライ わかめサラダ	パン 油 ごま	マカロニ パン粉	牛乳 だいず あおさ	ぶた肉 ままかり(さ つば) わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり	マッシュルー ム セロリ にんにく 長ねぎ	608	28.2	22.9	2.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタ ミナしため ごめこのワン タンスープ きさらづブルー ベリーひとくち ゼリー きさポン	米 はるさめ ごま油	油 さとう 米粉フン	牛乳 みそ とり肉	ぶた肉 なた	にんじん にら・もやし はくさい・長 ねぎ こまつな	切干しだい こん にんにく・し ょうが たまねぎ きゅうり もやし	559	25.6	16.8	2.1
16	月	ごはん ぎゅうにゅう メロンゼリー	やさしいコロッ ケ (ソース) みそちゃんこ きゅうりとも やしのごまあ え	米 油 さとう	じゃがいも パン粉 ごま	牛乳 とり肉 みそ	ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ 大根・にら キャベツ	グリーンピ ース にんにく・し ょうが えのきたけ きゅうり・ もやし	592	20.9	18.9	2.2
17	火	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	たれつきにく だんご(2こ) とうにゅうの クリームシチュ ー はなやさいサ ラダ	パン 油	じゃがいも 米粉	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこ し	アスパラガ ス ブロッコリー カリフラワ ー	600	26.2	20.3	2.5
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ヒビンパふう いため チキンナゲット (2こ) トックいりわか めスープ	米 さとう トック	油 ごま油 ごま	牛乳 だいず とり肉	ぶた肉 おから わかめ	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	にら にんにく 長ねぎ	577	24.5	16.1	2.2
19	木	ごはん きさらづさんや きのり ぎゅうにゅう	さばのカレーし ょうゆやき しらたまだんご じる あさづけ	米 白玉粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ	さば のり	にんじん 大根 干しいたけ きゅうり	こまつな ごぼう キャベツ しょうが	575	23.1	21.2	2.1	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごの すがたふう はるさめサ ラダ こさかめ	米 さとう はるさめ	油 でんぶん ごま	牛乳 ハム	とり肉 かたちいわ し	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり	たけのこ・ えだまめ きくらげ にんにく・し ょうが キャベツ	580	23.6	18.8	2.0
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー レモンかじゅう サラダ れいとうみか ん	米 じゃがいも さとう	油 米粉	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ レモン	にんにく・し ょうが グリーンピ ース きゅうり みかん	571	21.0	15.6	2.2
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	ガパオライス のぐ オムレツ ビーフスー プ	米 米粉めん	油	牛乳 だいず	とり肉 卵	にんじん たまねぎ 青ピーマン 干しいたけ	にんにく 赤ピーマン 長ねぎ・も やし こまつな	551	24.8	14.8	2.4
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	ミニチキン(2 こ) ポトフ みそドレッシ ングサラダ	米 油 ごま油	じゃがいも さとう ごま	牛乳 ウイナー ツナ	とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ セロリ こまつな	キャベツ ブロッコリー きゅうり もやし	553	24.4	18.5	2.4
26	木	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば はるまき ブロッコリー サラダ	パン 油	ちゅうかめ ん 小麦粉	牛乳 とり肉	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし きゅうり	キャベツ 青ピーマン ブロッコリー とうもろこ し	612	22.5	24.8	3.0
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	コーンとだい ずのメンチカ ツ トックいりさ つまじる いそあえ(き さらづさんや きのり)	米 さつまいも さとう	トック ごま油 ごま	牛乳 だいず みそ	とり肉 ぶた肉 のり	にんじん 大根 ほうれんそ う	とうもろこ し キャベツ もやし	605	22.1	19.2	2.0
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどう ふ ひじきのマリ ネ あおうめゼ リー	米 さとう ごま油	油 でんぶん	牛乳 豆腐 みそ ツナ	ぶた肉 だいず ひじき	にんじん たまねぎ 長ねぎ・に ら とうもろこ し	にんにく しょうが きゅうり 干しいたけ	568	25.3	17.9	2.3

\*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
\*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

小学校給食(中学年)の  
1食あたりの食塩相当量基準は  
**2.0g未満**です。

平均値	583 kcal	24.4 g	19.3 g	2.3 g
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合  
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。

6月期の給食費の振替日は、  
6月30日(月)です。前日までに  
振替口座への入金をお願いします

6月4日~10日は食と口の健康週間です!