

# 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。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量						
		しゅしょく・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			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	どんかつ ごまあえ ひつつみじる	米 ごま	油 米粉めん	牛乳 ぶた肉	もやし にんじん えのきたけ	ほうれんそう 大根 たまねぎ	611	22.8	17.9	2.4	
2	火	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ コーンポタージュ	パン マカロニ	油	牛乳 とり肉 豆腐	たまねぎ キャベツ とうもろこし	トマト にんじん	612	26.4	22.0	2.4	
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみやき ぶたにくとやさいのいためもの あつあげのみそしる	米 でんぱん	油	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	にんにく・しょうが キャベツ えのきたけ	にんじん もやし たまねぎ	576	26.3	19.3	2.0	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	ごほういりドライカレー レタスのスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー (ヨーグルトふうみ&りんご)	米 でんぱん	油	牛乳 だいたず 豆腐	ごぼう たまねぎ にんにく・しょうが レタス	えだまめ にんじん とうもろこし えのきたけ	592	25.0	14.6	2.3	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	どうふハンバーグ きりほしだいこんのツナサラダ トック	米 でんぱん トック	さとう ごま油	牛乳 豆腐 ぶた肉	とり肉 ツナ わかめ	切りだいこん きゅうり しょうが たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	605	23.5	16.9	2.5	
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク レモンかじゅうサラダ ヨーグルト	米 油	じゃがいも さとう	牛乳 だいたず	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ しめじ ブロッコリー レモン	にんじん トマト とうもろこし	662	24.2	17.8	1.9
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのだつたあげ ひじきのとも キャベツとあつあげのみそしる	米 油	でんぱん さとう	牛乳 ひじき 生揚げ	とり肉 だいたず みそ	にんにく・しょうが えだまめ こまつな	にんじん キャベツ	622	28.7	17.2	2.3
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ナムル キムチチゲ	米 油 さとう	トック ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ハム	にんじん 大根 にら ほうれんそう	長ねぎ はくさい にんにく・しょうが もやし	621	23.6	19.1	2.2	
11	木	ごはん 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	マカロニ ごま	牛乳 とり肉 だいたず わかめ ままかり(さつぱ) あおさ	ぶた肉 だいたず わかめ	にんじん にんにく トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム もやし	676	27.7	21.5	2.3
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため キャベツとハムサラダ きさらづブルーベリーミニゼリー	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 生揚げ ハム	ぶた肉 みそ	長ねぎ にら にんじん はくさい	とうもろこし たまねぎ もやし キャベツ	573	21.6	17.0	1.3
16	火	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	とりにくのごまだれやき はなやさいサラダ アスパラいりしチュー	パン じゃがいも ごま	ジャム 油	牛乳 ぶた肉	とり肉 豆腐	にんじん アスパラガス カリフラワー	たまねぎ ブロッコリー えだまめ	688	32.0	24.8	2.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	ヒビン八ふういため チキンナゲット(2こ) ビーフンスープ	米 さとう 米粉めん	油 ごま油	牛乳 だいたず	ぶた肉 とり肉	にんにく・しょうが もやし 長ねぎ 干しいたけ	にんじん にら こまつな	587	24.2	16.9	2.1
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのちゅうかに はるさめサラダ メロンゼリー	米 さとう はるさめ	油 でんぱん ごま	牛乳 ぶた肉	生揚げ ハム	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ	たまねぎ こまつな きゅうり	621	21.6	19.0	1.7
19	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	いわしあげたまフライ あさづけ しらたまだんごじる	米 白玉粉	油	牛乳 いわし 油揚げ	のり ぶた肉	キャベツ にんじん 大根	きゅうり しょうが こまつな	603	20.8	19.4	2.1
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー クイティオサラダ みかんゼリー	米 じゃがいも ごま	油 米粉めん	牛乳 だいたず	とり肉 ツナ	にんにく・しょうが にんじん きゅうり	たまねぎ とうもろこし キャベツ	701	25.6	20.7	2.3
23	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ ぼうぎょうざ ちゅうかかうコーンスープ	米 さとう ごま油	油 でんぱん	牛乳 とり肉	ぶた肉 豆腐	たまねぎ えだまめ とうもろこし	にんじん キャベツ こまつな	585	25.7	16.5	2.0
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	ミニチキン(2こ) ごほういりサラダ ポトフ	米 油	じゃがいも ごま	牛乳 ツナ	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ こまつな ごぼう	621	25.2	17.0	2.2
25	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	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	にんじん 青ピーマン ブロッコリー きゅうり	693	24.0	29.8	3.4
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに いそあえ みそちゃんこ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	牛乳 のり とり肉	あじ ぶた肉 豆腐	きゅうり もやし えのきたけ キャベツ	にんじん ほうれんそう 大根 にら	588	27.3	16.3	2.2
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ おかがあえ トックいりみそしる	米 トック	さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 豆腐	ぶた肉 かつお節 みそ	たまねぎ ブロッコリー ごぼう	もやし にんじん 長ねぎ	624	24.0	18.3	2.1
30	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ひじきのマリネ マスカットゼリー	米 さとう ごま油	油 でんぱん	牛乳 だいたず みそ	ぶた肉 豆腐 ひじき	にんにく・しょうが 干しいたけ にんじん きゅうり	たまねぎ 長ねぎ にら	607	25.7	16.7	2.1

\*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。

平均値	622 kcal	25.0 g	19.0 g	2.2 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。

## 学校給食課からのお知らせ

令和8年度の小学校給食費については、  
国及び県の交付金を活用することにより、  
保護者負担分を実質無償としています。

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。



6月4日~10日は 歯と口の健康週間です!

