6がつきゅうしょくよていこんだてひょう

（酒々井小・大室台小）

2026年度

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にてめずご確認ください。こちらの予定献立表は おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名 主食	副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	脂質	体をつくるもと たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	○	マーボーどうふどん	ぎゅうにゅう ⇒（げんまいごはん・マーボーどうふ） だいこんのナムル キャラメルチュロス	こめ　げんまい さとう でんぷん チュロス	ラーゆ ごまあぶら ごま あぶら	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	◎にんじん ピーマン	たまねぎ　しょうが たけのこ　だいこん ねぎ　きゅうり にんにく	588Kcal 23.3g 19.1g 2.3g
2	火	○	ごはん （おさかなふりかけ）	ぎゅうにゅう ホキのタルタルフライ さわにわん とみさとさんさつまいものスイートマッシュ	こめ　パンこ さつまいも　でんぷん さとう　こむぎこ はちみつ	あぶら マヨネーズ ごま	ホキ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	◎にんじん ほうれんそう パセリ	ごぼう　レモン しいたけ　たまねぎ たけのこ りんご	605Kcal 27.4g 17.4g 1.7g
わくわく とみさと すいかデー											
3	水	○	ナン	ぎゅうにゅう とみさとポークのビーンズカレー ぶたにくのスタミナソテー とみさとすいか	ナン	あぶら バター ごまあぶら	ぶたにく　だいず とりにく　きんときまめ ひよこまめ だいふくまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン にら	しょうが　もやし にんにく　すいか たまねぎ りんご	688Kcal 34.5g 30.2g 2.7g
かみかみ こんだて											
4	木		たかないり とりそぼろ ごはん	ぎゅうにゅう いかのあまからやき ゆうきかぶいりこんさいじる ごもくきんぴら	こめ さとう さといも	あぶら ごま	とりにく　みそ いか ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	◎にんじん たかな	しょうが　しめじ ◎だいこん　ねぎ ◎かぶ　ごぼう れんこん　にんにく	596Kcal 34.1g 14.6g 3.0g
5	金	○	ごはん	ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン（2こ） ビーフンスープ ちゅうかふうサラダ	こめ ビーフン さとう でんぷん	ごまあぶら ラーゆ ごま あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく しいたけ　しょうが もやし きゅうり	695Kcal 27.3g 27.2g 2.2g
8	月	○	ごはん	ぎゅうにゅう ハンバーグデミソース ABCスープ フレンチサラダ	こめ マカロニ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ　しょうが キャベツ　にんにく きゅうり コーン	603Kcal 19.9g 20.9g 2.1g
9	火	○	ちゅうかどん	ぎゅうにゅう ⇒（むぎごはん・ちゅうかどんのぐ） ポークシュウマイ（2こ） ベリーヨーグルトあえ	こめ　むぎ でんぷん　さとう シュウマイのかわ パンこ	あぶら ごまあぶら	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	◎にんじん	はくさい　しいたけ たまねぎ　しょうが たけのこ　いちご きくらげ　ブルーベリー	645Kcal 28.9g 24.6g 1.3g
10	水	○	しょくパン （レモンジャム）	ぎゅうにゅう チキンのバジルあげ ブラウンシチュー ウインナーソテー	パン ジャム じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな	にんにく　しめじ たまねぎ　コーン マッシュルーム もやし　レモン	708Kcal 29.6g 29.5g 2.5g
11	木		ごはん	ぎゅうにゅう さばのしおやき とりにくとやさいのうまに ゆうきキャベツのごまあえ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	しょうが　しいたけ ◎だいこん　◎キャベツ たまねぎ　きゅうり ごぼう	668Kcal 29.4g 27.3g 2.1g
ちばけんみんのひ こんだて											
12	金		ちばけんさん ひじきごはん	ぎゅうにゅう　ちばけんさんにんじんゼリー ちばけんさんあつやきたまご とみさとさんとんじる ちばけんさんきりぼしだいこんのいりに	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごまあぶら	あぶらあげ　みそ とりにく　さつまあげ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	◎にんじん	ごぼう　えだまめ ◎だいこん　しいたけ ねぎ きりぼしだいこん	617Kcal 27.9g 22.4g 2.8g
16	火		ごはん	ぎゅうにゅう　なめらかプリン たこてんいそべあげ いなかじる ぶたにくとこんにゃくのいためもの	こめ　こむぎこ でんぷん さとう プリン	ごまあぶら あぶら	たこ　たら あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	◎にんじん だいこんのは いんげん	◎だいこん　しょうが しめじ　ねぎ キャベツ たまねぎ	647Kcal 23.6g 35.0g 2.0g
17	水	○	てりやき バーガー	ぎゅうにゅう ⇒（まるパン・てりやきチキン） ポークビーンズ イタリアンサラダ	パン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	◎にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ グリンピース コーン	701Kcal 29.3g 28.1g 2.6g
18	木		うめごはん	ぎゅうにゅう　ぶどうゼリー さけのにんじんマヨやき すましじる おかかあえ	こめ ふ さとう ゼリー	ごま あぶら マヨネーズ	さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう	うめ ◎だいこん たまねぎ ◎キャベツ	607Kcal 26.4g 17.7g 2.7g
しょくいく・じゃこのひ											
19	金		ごはん	ぎゅうにゅう とみさとポークのしょうがいため しすいみそのぐだくさんじる じゃこあえ	こめ でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	◎にんじん	しょうが　なめこ たまねぎ きゅうり ◎だいこん	606Kcal 25.7g 20.1g 2.4g
22	月	○	ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのしせんふうやき ワンタンスープ はるさめのあまからいため	こめ はるさめ さとう ワンタンのかわ	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	◎にんじん チンゲンサイ にら	はくさい　ねぎ きくらげ　キャベツ しょうが　もやし にんにく　たまねぎ	648Kcal 29.4g 23.4g 2.9g
23	火		えだまめごはん	ぎゅうにゅう ★ホッケフライ わかめとさつまいものみそしる キャベツのおひたし	こめ さつまいも パンこ	ごま あぶら	ホッケ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	◎にんじん	えだまめ　キャベツ しめじ　もやし たまねぎ ねぎ	595Kcal 23.7g 14.8g 2.6g
24	水		ごはん	ぎゅうにゅう　ヨーグルト やきにくいため ゆうきだいこんのおろしじる わふうサラダ	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん にら だいこんのは ほうれんそう	たまねぎ　エリンギ しょうが　ゆず にんにく　えのき ◎だいこん	643Kcal 28.8g 21.4g 2.7g
25	木	○	ゆうきピーマンいり チンジャオロースどん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・チンジャオロース） とうふみそキムチスープ フルーツあんにん	こめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ◎ピーマン チンゲンサイ にら　パプリカ	たけのこ　もやし たまねぎ　はくさい　だいこん しょうが　みかん　おうとう にんにく　パイン	605Kcal 24.7g 17.3g 2.2g
26	金	○	ごはん	ぎゅうにゅう しろみざかなのオーロラソース チーズのふわふわスープ あおのりポテト	こめ　さとう パンこ でんぷん じゃがいも	オリーブオイル あぶら	たら たまご みそ	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	◎にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく	594Kcal 25.7g 16.9g 2.5g
29	月	○	しすいさん コシヒカリの ガーリック ライス	ぎゅうにゅう とりにくのやさいマリネ レタススープ グリーンサラダ	こめ マカロニ さとう	オリーブオイル	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	◎にんじん パセリ ブロッコリー ピーマン	にんにく　コーン きゅうり　しょうが レタス　レモン たまねぎ	602Kcal 24.0g 22.7g 2.8g
30	火		しっぽくうどん	ぎゅうにゅう にくづめいなり おつまみごぼう ミニあんぱん	うどん　さとう さといも でんぷん あんぱん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	◎にんじん こまつな いんげん	◎だいこん しめじ ごぼう たまねぎ	675Kcal 20.4g 21.8g 2.4g

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：650Kcal	635Kcal
たんぱく質：21～33g	26.8g
脂質：14.4～21.7ｇ	22.4g
食塩相当量：2.0ｇ未満	2.4g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

ひんしゅは「まつりばやしRG」と「あじきらら」です！

富里市のすいか条例に伴い、6月に富里産のすいかを提供します。さわやかな香りと甘さ、シャリっとした食感が特徴です。旬の味を味わってくださいね♪

こんげつの とみさとさん
ぶたにく　はくさい　ねぎ　にんじん　チンゲンサイ　だいこん　キャベツ　かぶ　じゃがいも　さつまいも　しょうが　みかん　おうとう　すいか　パプリカ　ピーマン　にんにく　えのき　しすいみそ　コシヒカリ一等米

こんげつの しすいさん

こんげつの もくひょう

よくかんで たべよう！