



# 6月 こんだてよていひょう



令和7年

(小学生用)  
八街市学校給食センター

| ひ<br>に<br>ち                      | よ<br>う<br>び | しゅしゅく              | は<br>し<br>の<br>ひ | 牛<br>乳 | ふくしゅく                                                                                         | おもなざいりょうとはたらき                   |                                                                               |                                           | エネルギー                                          |                                       |
|----------------------------------|-------------|--------------------|------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                  |             |                    |                  |        |                                                                                               | ち・にく・ほねの<br>もとになる               | からだのちようしを<br>ととのえる                                                            | ちから・ねつの<br>もとになる                          | たんぱくしゅつ<br>しつ                                  | 食塩相当量                                 |
|                                  |             |                    |                  |        |                                                                                               |                                 |                                                                               |                                           |                                                |                                       |
| 2                                | 月           | ごはん                | ☆                | ○      | たけのこしゅうまい(2こ)<br>キムチとたまごのスープ<br>きくらげのちゅうかいため                                                  | たら<br>とりにく<br>たまご<br>ぶたにく       | 牛乳<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ ヤングコーン<br>にら はくさい<br>だいこん しいたけ<br>にんにく きくらげ<br>アスパラガス | こめ<br>こむぎこ<br>ごまあぶら<br>でんぶん<br>じゃがいも      | 620 kcal<br>28.4 g<br>18.8 g<br>2.2 g          |                                       |
| 3                                | 火           | きなこ<br>あげパン        |                  | ○      | にくだんごトマトソース(2こ)<br>ぶたにくのクリームに                                                                 | きなこ<br>とりにく<br>ぶたにく             | 牛乳<br>スキムミルク<br>にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ<br>チンゲンサイ                                | パン<br>グラニューとう<br>さとう                      | 607 kcal<br>28.0 g<br>24.2 g<br>2.0 g          |                                       |
| 4                                | 水           | むぎごはん              |                  | ○      | チキンカレー<br>きりぼしだいこんのようふういため<br>はとくちのけんこうしゅうかんゼリー                                               | とりにく<br>ベーコン<br>とうりゅう           | 牛乳<br>スキムミルク<br>にんじん<br>いんげん                                                  | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>きりぼしだいこん             | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                          | 629 kcal<br>23.1 g<br>16.2 g<br>2.1 g |
| 5                                | 木           | テーブルロール            |                  | ○      | メンチカツ<br>トマトクリームチャウダー<br>ごぼうサラダ(ドレッシング)                                                       | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>あさり     | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>トマト にんじん<br>ブロッコリー<br>えんどうまめ<br>ひよこまめ                          | たまねぎ<br>えだまめ<br>ごぼう キャベツ<br>いんげんまめ        | パン<br>パンこ<br>さとう<br>じゃがいも                      | 690 kcal<br>24.8 g<br>28.7 g<br>2.8 g |
| 6                                | 金           | ごはん                | ☆                | ○      | さばのピリからだれ<br>とんじる<br>おかかいため                                                                   | さば<br>ぶたにく<br>とりにく<br>かつおぶし     | 牛乳<br>にんじん<br>こまつな                                                            | たまねぎ<br>ごぼう だいこん<br>ながねぎ もやし<br>キャベツ      | こめ<br>さとう<br>さといも                              | 595 kcal<br>32.1 g<br>19.6 g<br>1.6 g |
| 9                                | 月           | ごはん                |                  | ○      | こんさいのあまがらめ<br>ハヤシソース<br>あじさいカクテルゼリー                                                           | ぶたにく                            | 牛乳<br>チーズ<br>にんじん<br>トマト<br>たまねぎ<br>パイン<br>マッシュルーム                            | ごほう れんこん<br>にんにく<br>グリーンピース<br>マッシュルーム    | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                             | 680 kcal<br>23.6 g<br>20.3 g<br>2.0 g |
| 10                               | 火           | こくとうパン             |                  | ○      | ハンバーグ・こiumおろしソース<br>かぼちゃとうりゅうチャウダー<br>れいとうみかん                                                 | とりにく<br>ぎょにんソーセージ<br>とうりゅう      | 牛乳<br>はねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ                                              | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>だいこん みかん          | パン<br>さとう<br>でんぶん<br>こめ                        | 586 kcal<br>25.5 g<br>19.0 g<br>2.1 g |
| 11                               | 水           | むぎごはん              | ☆                | ○      | ふつくらよせ<br>いりどり<br>スタミナぶたどんのぐ                                                                  | たら<br>とりにく<br>ぶたにく              | 牛乳<br>にんじん<br>いんげん                                                            | たまねぎ コーン<br>れんこん<br>ごぼう もやし<br>にんにく       | こめ むぎ<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも                  | 611 kcal<br>27.6 g<br>15.2 g<br>1.6 g |
| 12                               | 木           | ココアパン              | ☆                | ○      | * 八街中央中学校 2年4組 はそめ おうかさんが かんがえたこんだて *<br>チーズオムレツ みそラーメン<br>かいそうサラダ(ドレッシング)                    | たまご<br>ぶたにく<br>だいず              | 牛乳<br>チーズ<br>かいそう<br>にんじん<br>しょうが<br>メンマ                                      | もやし にんにく<br>コーン たまねぎ<br>はくさい<br>キャベツ きゅうり | パン<br>さとう<br>ごま<br>バター                         | 631 kcal<br>27.5 g<br>25.1 g<br>3.0 g |
| 13                               | 金           | ごはん                | ☆                | ○      | いわしあげだまフライ<br>けんないさんごろごろみそしる<br>やちまたのピーナッツいため                                                 | いわし<br>ぶたにく<br>とうふ<br>ベーコン      | 牛乳<br>にんじん<br>こまつな                                                            | たまねぎ<br>キャベツ                              | こめ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>らっつかせい<br>パンこ            | 608 kcal<br>23.9 g<br>22.8 g<br>1.6 g |
| 16                               | 月           | ごはん                |                  | ○      | おにくたつぷりホイコーロー<br>エビボールスープ<br>プリン                                                              | とりにく<br>えび<br>たら<br>ぶたにく        | 牛乳<br>にんじん<br>こまつな<br>ピーマン                                                    | たまねぎ もやし<br>しめじ しょうが<br>にんにく<br>キャベツ      | こめ<br>でんぶん<br>はるさめ<br>さとう                      | 582 kcal<br>23.1 g<br>17.8 g<br>1.6 g |
| 17                               | 火           | コッペパン<br>(メープルジャム) | ☆                | ○      | ほうれんそうグラタン<br>とりにくのフォー<br>いんげんとひきにくいため                                                        | とりにく<br>ぶたにく<br>さつまあげ           | 牛乳<br>チーズ<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな<br>みつば                                    | たまねぎ<br>しょうが<br>もやし<br>いんげん               | パン<br>さとう<br>ごま<br>マカロニ<br>ビーフン                | 625 kcal<br>28.6 g<br>23.7 g<br>2.7 g |
| 18                               | 水           | むぎごはん              | ☆                | ○      | あつやきたまご<br>にくじゃが<br>ヨーグルト                                                                     | たまご<br>ぶたにく                     | 牛乳<br>ヨーグルト<br>にんじん                                                           | たまねぎ<br>えだまめ                              | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                          | 651 kcal<br>26.7 g<br>17.7 g<br>1.7 g |
| 19                               | 木           | まるパン               | ☆                | ○      | ちくわのいそべあげ<br>きつねうどん<br>フルーツしらたま                                                               | ちくわ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ            | 牛乳<br>あおさ<br>にんじん                                                             | ながねぎ<br>はくさい<br>しいたけ<br>パイン みかん           | パン<br>こむぎこ<br>うどん<br>さとう<br>しらたまもち             | 612 kcal<br>24.2 g<br>18.2 g<br>2.2 g |
| 20                               | 金           | ごはん                | ☆                | ○      | チキンカツ・アップルソース<br>なめこじる<br>うのはな                                                                | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ    | 牛乳<br>だいず<br>おから<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>だいこん なめこ<br>ながねぎ<br>しいたけ          | こめ<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう                  | 617 kcal<br>31.5 g<br>19.4 g<br>2.2 g          |                                       |
| 23                               | 月           | ごはん                | ☆                | ○      | たちうおフライ<br>いものこじる<br>てづくりふりかけ                                                                 | たちうお<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>かつおぶし  | 牛乳<br>ひじき<br>しらす<br>にんじん<br>こまつな                                              | たまねぎ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>ながねぎ               | こめ<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう                       | 607 kcal<br>24.3 g<br>21.5 g<br>2.1 g |
| 24                               | 火           | パンブキンパン            |                  | ○      | チキンナゲット(2こ)<br>ツナトマトペンネ<br>じゃがバター ウエハース                                                       | とりにく<br>ぎょにんソーセージ<br>ツナ<br>ベーコン | 牛乳<br>にんじん<br>トマト<br>たまねぎ しめじ<br>マッシュルーム<br>えだまめ                              | パン<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>ウエハース ペンネ  | 714 kcal<br>32.6 g<br>26.1 g<br>3.0 g          |                                       |
| 25                               | 水           | むぎごはん              | ☆                | ○      | なっとう<br>あつあげとやさいのうまに<br>れんこんのきんぴら                                                             | なっとう<br>とりにく<br>ぶたにく<br>さつまあげ   | 牛乳<br>あつあげ<br>にんじん<br>しょうが                                                    | たまねぎ<br>えだまめ<br>れんこん                      | こめ むぎ<br>さといも<br>さとう<br>でんぶん                   | 671 kcal<br>30.1 g<br>20.8 g<br>1.8 g |
| 26                               | 木           | コッペパン<br>(いちごジャム)  |                  | ○      | * 八街中央中学校 2年3組 きんじょう しょうまさんが かんがえたこんだて *<br>ハムカツ メロン<br>やさしいごろっとコンソメスープ                       | ハム<br>ぶたにく                      | 牛乳<br>にんじん<br>こまつな<br>えだまめ                                                    | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>メロン               | パン<br>さとう<br>パンこ<br>じゃがいも                      | 604 kcal<br>23.6 g<br>21.6 g<br>2.4 g |
| 27                               | 金           | ごはん                | ☆                | ○      | * 八街中央中学校 2年2組 おおつか ゆりあさんが かんがえたこんだて *<br>あじのしおやき なすのみそしる<br>ひじきとえだまめとコーンのサラダ<br>(ノンエッグマヨネーズ) | あじ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ             | 牛乳<br>ひじき<br>にんじん                                                             | だいこん ごぼう<br>えのきたけ<br>なす えだまめ<br>コーン きゅうり  | こめ<br>いもち<br>パン<br>ノンエッグマヨネーズ                  | 586 kcal<br>29.0 g<br>18.2 g<br>1.5 g |
| 30                               | 月           | ごはん                | ☆                | ○      | かにたまあんかけ<br>ぎょうざスープ にくやさしいため<br>あおりんごゼリー(㊦)                                                   | たまご<br>かにたま<br>ぶたにく<br>とりにく     | 牛乳<br>とうふ<br>いんげん                                                             | にんじん<br>こまつな<br>しょうが はくさい<br>もやし きくらげ     | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ                      | 626 kcal<br>25.9 g<br>18.3 g<br>2.3 g |
| *第3期(6月相当分)の給食費の口座振替は 9月1日(月)です* |             |                    |                  |        |                                                                                               | 学校給食摂取基準<br>児童(8~9歳)            |                                                                               | エネルギー<br>たんぱくしゅつ<br>しつ<br>食塩相当量           | 650kcal<br>21.1~32.5g<br>14.4~21.7g<br>2.0gみまん |                                       |

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※㊦は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

6月4日~10日は歯と口の健康週間

