



6月 こんだてよていひょう



令和8年

(小学生用)
八街市学校給食センター

ひ に ち	よ う び	し ょ く	は し の ひ	牛 乳	ふ く し ょ 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 も と に な る	か ら だ の ち ょ う し を と の え る	ち か ら ・ ね つ の も と に な る	たん ば く し つ	し つ	食 塩 相 当 量	
1	月	ごはん	☆	○	いかのチリソース はるさめスープ やきにくいため	いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ピーマン	ながねぎ たまねぎ にんにく きくらげ メンマ しめじ しいたけ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	639 kcal 35.1 g 21.6 g 2.2 g	
2	火	こくとうパン		○	オムレツ れんこんのようふうソテー カラフルやさしいペペロンチーノ	たまご ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん いんげん とうがらし	たまねぎ れんこん コーン にんにく	パン ペンネ さとう	あぶら オリーブオイル バターオイル	635 kcal 23.9 g 24.3 g 2.8 g	
3	水	むぎごはん	☆	○	ぼうぎょうざ マーボーどうふ パンサンズー(ドレッシング)	ぶたにく みそ とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが キャベツ しいたけ にんにく ながねぎ もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	686 kcal 30.0 g 21.1 g 2.6 g	
4	木	きなこあげ パン		○	にくだんごあまずあん(2こ) ポトフ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー(※)	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	624 kcal 27.2 g 22.8 g 2.4 g	
5	金	ごはん	☆	○	さばのこうみソース だいずのいそに しんじゃがいものみそしる	さば とりにく みそ さつまあげ とうふ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき いんげん にんじん	ながねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	675 kcal 28.9 g 25.8 g 2.3 g	
8	月	ごはん	☆	○	ちくわのいそべてんぶら きりぼし とりぼしだいこんのいりに	ちくわ あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ながねぎ ごぼう しょうが	こめ こむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	618 kcal 28.7 g 19.6 g 2.4 g	
9	火	パン パンキン パン		○	ニョッキのクリームに みそドレッシングサラダ とうにゅうみかかんムース	とりにく みそ さつまあげ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン こむぎ じゃがいも さとう ムース	ごま あぶら	645 kcal 26.8 g 23.6 g 2.4 g
10	水	むぎごはん		○	にくシュウマイ(2こ) ちゅうかふうたまごスープ スタミナぶたどんのぐ	ぶたにく ベーコン かにかま たまご	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん ピーマン いんげん	ながねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく	こめ パン むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	620 kcal 27.6 g 23.4 g 1.8 g	
11	木	はちみつ パン		○	とりのからあげ(2こ) やさしいスープ カラフルサラダ(ドレッシング)	とりにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ピーマン	キャベツ しょうが えのきだけ たまねぎ カリフラワー にんにく ズッキーニ	パン はちみつ でんぶん	あぶら	654 kcal 25.3 g 31.4 g 2.8 g	
ちばけんみんのひこんだて												
12	金	ごはん	☆	○	けんないさんごろっとみそしる やちまたのピーナッツいため いわしのさんがやき ばくがゼリー(※)	けんない すけとうら ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん あおさ	たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが	こめ でんぶん さつまいも さとう ゼリー パン オリーブオイル	あぶら ごまあぶら らっつかせい オリーブオイル	652 kcal 27.7 g 19.8 g 2.2 g	
16	火	ミルク ロール		○	トマトクラムチャウダー マヒマヒフライ メロン	シイタ とりにく あさり	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ ひよこまめ えんどうめい いんげんまめ キャベツ メロン	パン じゃがいも さとう パン	あぶら	667 kcal 29.3 g 21.5 g 2.2 g	
17	水	むぎごはん	☆	○	あつやきたまご しおにくじゃが なつとう	たまご ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	668 kcal 32.0 g 19.4 g 1.7 g	
18	木	ココアパン	☆	○	チヂミ みそラーメン こくとうおさつ	ぶたにく だいず みそ たまご	ぎゅうにゅう にんじん にら	しょうが キャベツ にんにく メンマ コーン たまねぎ ながねぎ	パン でんぶん こむぎ こめ ちゅうかめい さとう さつまいも	あぶら ごま バター	668 kcal 22.8 g 23.1 g 1.9 g	
19	金	ごはん	☆	○	たこてん あつあげとやさしいうまに ベリーヨーグルトあえ	たこ たら とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ しいたけ しょうが いちご	こめ ジャム さとう さとう でんぶん	あぶら	644 kcal 24.3 g 18.4 g 1.7 g	
22	月	ごはん		○	やさしいかきあげ おやこに みずまんじゅう	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう こまつな しゅんぎく	たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ こむぎ さとう ふ みずまんじゅう	あぶら	718 kcal 28.3 g 25.6 g 1.7 g	
23	火	ソフト フランス		○	ハンバーグ・デミソース ラビオリスープ ひじきとえだまめとコーンのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんにく コーン しょうが	パン でんぶん さとう こむぎ パン	あぶら ノンエッグマヨネーズ	654 kcal 28.2 g 28.6 g 2.7 g	
24	水	むぎごはん		○	こんさいあまがらめ ポークカレー あじさいカクテルゼリー	ぶたにく チーズ スキムミルク	ぎゅうにゅう にんじん	ごぼう しょうが れんこん りんご たまねぎ にんにく パイン	こめ ゼリー むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	698 kcal 23.5 g 20.3 g 2.0 g	
25	木	さつまいも パン		○	チキンカツ ABCスープ ごぼうサラダ(ドレッシング)	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ	パン こむぎ さつまいも パン マカロニ	あぶら ごま	645 kcal 27.9 g 26.8 g 2.5 g	
26	金	ごはん	☆	○	わかめスープ チンジャオロースー むらさきいもち	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ にんじん チンゲンサイ ピーマン	ながねぎ しょうが メンマ たけのこ にんにく	こめ さつまいも ごま さとう もち でんぶん	あぶら ごま あぶら	620 kcal 24.7 g 22.5 g 2.1 g	
29	月	ごはん		○	やさしいコロッケ やさしいわかめのみそしる とりめしのぐ	とりにく みそ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ だいこん コーン しょうが ごぼう	こめ じゃがいも でんぶん さとう こむぎ パン	あぶら	670 kcal 23.3 g 23.0 g 2.2 g	
30	火	テーブル ロール (キャラメルクリーム)		○	あじのチーズパンこやき つぶつぶコーンポタージュ コールスローサラダ	あじ ぎよ(くソーセージ)	ぎゅうにゅう チーズ にんじん パセリ パジル	たまねぎ コーン キャベツ	パン キャラメルクリーム パン	あぶら オリーブオイル	625 kcal 23.6 g 21.1 g 2.6 g	

令和8年度から小学校の給食費は、国等の公費負担になります。

学校給食栄養摂取基準(児童8~9歳)		学校給食栄養摂取当月平均	
エネルギー	650Kcal	エネルギー	653Kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	たんぱく質	27.1g
しつ	14.4~21.7g	しつ	23.0g
食塩相当量	2.0gみまん	食塩相当量	2.2g

※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。



丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。