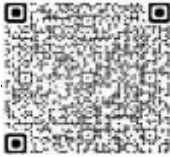


* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください
尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



2024 年

6 月 献 立 表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
 飲用牛乳 ごはん ○ 色とり鶏からあげ ● ひじきの甘煮 ○ ぶた汁	 飲用牛乳 アップルパン ◎ 野菜の洋風煮 ○ ツナごぼう炒め ☆ ヨーグルト	 飲用牛乳 □ ごぼうごはん ○ 焼きししゃも ◎ 野菜いっぱいスープ	 飲用牛乳 ごはん ○ さけのおぼろごはん ◎ ぶたじゃが	 飲用牛乳 玄米入りごはん ◎ ジャー جان豆腐 ○ 荳わかめの炒め煮
○ 衣付きとり肉 油 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ オリーブ 油 淡しょうゆ 砂糖 酢 りん果汁 みりん ● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ ぶた肉 豆腐 じゃがいも 人参 もやし 青ねぎ ごぼう 油 削り節 信州みそ	◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ーリ 淡しょうゆ けんちん汁 塩 こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ ☆ ヨーグルト	□ α化米 α化もち米 ぶた肉 ごぼう 赤こんにゃく しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ みりん ○ ししゃも ◎ とり肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ たけのこ しょうが 油 削り節 塩 淡しょうゆ 酒	○ さけ水煮 けんちん汁 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ ◎ ぶた肉 枝豆 糸こんにゃく じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖	◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ たけのこ けんちん汁 人参 キャベツ 白ねぎ しょうが しいたけ 油 酒 トマト汁 りん果汁 濃しょうゆ 中華スープ 砂糖 でんぷん 塩こしょう ○ とり肉 人参 玉ねぎ 荳わかめ 油 ごま油 酒 砂糖 塩 こしょう 濃しょうゆ
10	11	12	13	14
 飲用牛乳 ごはん ○ ホイコーロー ◎ 中華スープ	 飲用牛乳 コッペパン ◎ 豆乳シチュー ○ 海草サラダ △ バター	 飲用牛乳 ごはん ○ さばの塩焼き ● 切干大根の煮物 ◎ みそ汁	 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ 三色ナムル	 飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ
○ ぶた肉 ピーマン 人参 キャベツ にんにく しいたけ けんちん汁 トマト汁 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう ◎ とり肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ もやし 油 ごま油 とり肉スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ 削り節 豆乳 油 白みそ 信州みそ 塩 こしょう でんぷん ○ 人参 ホルモン きゅうり わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ △ バター	○ さば 塩 ● うすあげ 人参 切干大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 削り節 信州みそ	◎ とり肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ けんちん汁 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 ごま油 淡しょうゆ	◎ ぶた肉 ちくわ うすあげ 人参 けんちん汁 キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ○ ぎょうざ 油
17	18	19食育献立（千葉県）	20	21
 飲用牛乳 ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ じゃがいものレモン炒め	 飲用牛乳 黒糖パン ◎ クリームスープパグティ ○ じゃことキャベツのサラダ	 飲用牛乳 ごはん ○ いわしのかば焼き風 ● 梅ひじきふりかけ ◎ みそ汁	 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー △ 角チーズ	 飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグのみかんソース ● ジャーマンポテト ◎ たっぷり野菜のすまし汁
◎ ぶたひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ トマト汁 砂糖 濃しょうゆ トマト汁 でんぷん ○ とり肉 じゃがいも パプリカ 玉ねぎ 油 りん果汁 けんちん汁 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ けんちん汁 ーリ とり肉 人参 パプリカ 玉ねぎ しめじ 油 けんちん汁 小麦粉 牛乳 粉チーズ 白りん けんちん汁 塩 こしょう ○ ちりめんじゃこ 人参 キャベツ 油 玉ねぎ オリーブ 油 砂糖 酢 淡しょうゆ	○ いわし でんぷん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● ひじき ねり梅 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 削り節 ◎ 豆腐 わかめ じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 削り節 信州みそ	◎ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ーリ けんちん汁 ーリ 塩 こしょう ーリ粉 ○ とり肉 ホルモン キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ チーズ	○ ハンバーグ 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん みかん果汁 ● ーリ じゃがいも 人参 パプリカ 玉ねぎ けんちん汁 淡しょうゆ 油 塩こしょう ◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
24	25	26 期末テスト	27 期末テスト	28 期末テスト
 飲用牛乳 ごはん ○ さわらのねぎしょうゆかけ ● きんぴらごぼう ◎ 田舎汁	 飲用牛乳 うずまきパン ◎ チリコンカン ○ キャベツのコンソメ煮 △ スライスチーズ	期末テスト ※給食はありません	期末テスト ※給食はありません	期末テスト ※給食はありません
○ さわら 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぷん ● つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 みりん ◎ ぶた肉 厚揚げ じゃがいも 人参 キャベツ 青ねぎ 油 削り節 信州みそ	◎ ぶたひき肉 ホルモン 大豆 人参 玉ねぎ にんにく じゃがいも 油 けんちん汁 トマト汁 ウスターソース 砂糖 赤りん けんちん汁 でんぷん けんちん汁 塩こしょう ○ とり肉 キャベツ 油 みりん けんちん汁 淡しょうゆ 酒 △ チーズ	6月は食育月間です 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。 		

歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
この期間の給食では、よく噛んで食べる献立や、カルシウムの多い献立が登場します。



☆虫歯を防ぐ食べ方☆

よくかんで
食べる。
1口30回！



食べた後に
歯をみがく習
慣をつける。



すききらいせ
ずバランスよく
食べる。



人参、ごぼうな
どかみごたえの
あるものを食べ
る。



今月の食育献立

6月の食育献立は、千葉県の「いわしのかば焼き風」です。
学校で衣をつけて揚げたいわしに、甘辛いたれがかかっています。
千葉県の銚子・九十九里地域の沖合では、魚のえさとなるプランクトンが豊富な為、この辺りで水揚げされるいわしは太って丸みをおびており、特に6～7月に水揚げされるまいわしは、1年の中で最も脂がのって美味しくなります。

