

令和8年6月 ようちえんよていこんだてひょう



山武市学校給食セン

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I栄養 (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ あぶらあげ みそ にぼしこ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	485	21.1	17.7	1.5
2	火	むぎごはん しろみフライ ツナサラダ がんもとだいこんのもの	○	牛乳 たら ツナ がんとどき さつまあげ	たまねぎ キャベツ いんげん コーン きゅうり だいこん にんじん しめじ しいたけ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	534	20.4	18.0	1.4
3	水	セルフやきそば (コッペパン・やきそば) すりみチーズロール ベーコンスープ	○	牛乳 たら チーズ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし パセリ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん	485	19.3	17.4	2.5
4	木	ごはん はるまき なまあげのマーボいため ちゅうかスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく あつあげ かまぼこ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ながねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ゼリー	538	16.9	16.9	2.0
5	金	むぎごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ にくだんごスープ	○	牛乳 とりにく ヨーグルト ハム	ごぼう コーン にんじん キャベツ しめじ たけのこ トマト	こめ むぎ ごま ドレッシング	528	23.1	19.8	1.7
8	月	ごはん おからコロッケ きんぴらごぼう けんちんじる あじさいゼリー	○	牛乳 おから さつまあげ あぶらあげ とうふ とりにく にぼしこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも ゼリー	520	18.4	14.7	1.7
9	火	むぎごはん ぶたにくのバーベキューソースがけ とうふオクラサラダ ちくぜんに	○	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ さつまあげ かつおぶし とりにく	しょうが りんご レモン にんじん オクラ きゅうり ごぼう れんこん しらたき しいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま さといも	523	23.3	18.2	1.6
10	水	とうにゅうタンタンメン やきぎょうざ パンサンサー	○	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく コーン きゅうり	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	470	21.6	16.4	2.5
11	木	ごはん シューマイ こんにやくソテー すましじる	○	牛乳 ぶたにく ベーコン なんと にぼしこ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな しらたき しょうが たけのこ えのき だいこん ほうれんそう	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	464	16.9	17.0	1.5
12	金	むぎごはん おさかなフライ わふうサラダ さんむやさいのみそしる きゅうにゅうプリン	○	牛乳 たら とうふ あぶらあげ みそ にぼしこ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら ドレッシング	489	17.7	14.1	1.4
16	火	むぎごはん ぶたにくのマスタードやき うめおかかあえ さといものごまみそに	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	にんにく こまつな キャベツ にんじん コーン グリンピース ごぼう しらたき しいたけ うめ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも さとう ごま むぎ	536	22.6	21.0	1.5
17	水	しょくパン (いちごジャム) ハッシュドポテト にらととりにくのスープ まるなんメロン	○	牛乳 とりにく とうふ	いちご にんじん たまねぎ コーン にら しめじ えのき メロン	パン ジャム じゃがいも あぶら	492	16.3	17.6	1.8
18	木	ごはん とりにくのレモンバジルやき わかめとツナのサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ツナ わかめ ベーコン	バジル レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン	こめ さとう ごま マカロニ	519	22.0	21.3	1.4
19	金	なつやさいカレーライス チキンナゲット コールスローサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン なす ピーマン にんにく いんげん かぼちゃ たまねぎ	こめ むぎ パンこ でんぶん ドレッシング あぶら	544	18.9	19.0	1.9
22	月	ごはん ショウロンポー ピリッとサラダ わかめスープ	○	牛乳 ぶたにく くらげ わかめ	きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ えのき にら	こめ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	453	17.7	12.0	1.9
23	火	むぎごはん えびカツ にくやさしいため のっぺいじる セノビーゼリー	○	牛乳 えび たら ぶたにく かまぼこ とうふ にぼしこ	にんじん たけのこ しめじ キャベツ ピーマン しょうが だいこん しいたけ ながねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さといも ゼリー でんぶん	520	21.4	13.5	1.8
24	水	スパゲッティボロネーゼ オムレツ グリーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー きゅうり ほうれんそう	スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	459	20.4	17.5	1.8
25	木	ごはん ぶりキャベツカツ ひじきのいために だいこんのみそしる	○	牛乳 ぶり にぼしこ ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん だいこん えのき ながねぎ	こめ パンこ あぶら さとう	472	17.2	14.0	1.5
26	金	むぎごはん とりにくのガーリックソースがけ スパゲッティサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 とりにく ハム ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり トマト	こめ むぎ バター さとう スパゲッティ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	544	24.3	18.4	1.7
29	月	ごはん にくじゃがフライ ブロッコリーソテー はんぺんじる	○	牛乳 ツナ ぶたにく はんぺん とうふ わかめ にぼしこ	ブロッコリー コーン にんじん にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら	531	18.1	17.4	2.0
30	火	むぎごはん にくだんごあますあん パンパンジーサラダ やさしいスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン	こめ むぎ ドレッシング じゃがいも	480	19.4	16.0	1.6

※材料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。

ちさんちしょう 地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区
きゅうり:九十九里町
もやし:大網白里市

はすぬま ちく
にら:蓮沼地区
にんじん むつおか ちく
人参:睦岡地区
たまねぎ おおあみしらさとし
玉葱:大網白里市

ながねぎ なるとう ちく
長葱:成東地区

さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。



6月は国が定める食育月間です。

食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか。

未来へつながる食について考えてみよう。

今月の平均栄養素量	504	19.8	17.0	1.7
幼稚園の 学校給食摂取基準	490	15.9	10.9	1.5
		~24.5	~16.3	未滿