

令和8年6月 給食予定献立表

給食回数21回 牛乳回数21回
米飯回数12回

※記載している栄養価は中学年(3・4年生)の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ120%の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。

茅ヶ崎市立今宿小学校

日	こんだてめい	ざいりようめい			えいようか			
		き	あか	みどり	エネルギー (kcal)	えんぷん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを とどのえるもの				
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう かじきといものスパイスあげ レンズまめとやさいのスープ	パン こむぎこ でんぷん あがら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう めかじき ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト パセリ	584	2.3	22.4	23.3
2 (火)	ヤンニョムがたどん ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ	こめ むぎ ごまあがら さんおんとう ごま トック	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ ひじき	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にら にんじん ほししいたけ	608	2.0	24.2	19.6
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのあまから いため とうふスープ	こめ むぎ じゃがいも あがら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん もやし はねぎ	584	1.7	23.6	18.3
4 (木)	ラタトゥイユスパゲッティ ぎゅうにゅう チーズドック コーンスープ	スパゲッティ チーズ ドック じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう どうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー なす スズキニ トマト ビーマン ホールコーン クリームコーン パセリ	633	2.4	21.7	26.0
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう フレイフレークチキン こうやどうふのみそしる デザート(レモンゼリー)	こめ むぎ こうじ こむぎこ コーンフレイク パンこ あがら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あがらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	663	1.8	27.0	18.7
9 (火)	セルフサンド(ぶたごぼう) ぎゅうにゅう クラムチャウダー くだもの(れいとうみかん)	パン あがら じゃがいも パター こむぎこ	ぶたにく ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう あさり いんげんまめ どうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう セロリー マッシュルーム パセリ れいとうみかん	649	2.6	28.1	24.1
10 (水)	チャーハン ぎゅうにゅう さんまのごまたつた ほしワントンスープ	こめ むぎ ごまあがら ごま こむぎこ でんぷん あがら ほしワントン	やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう さんま	にんじん ながねぎ ホールコーン グリンピース しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ もやし こまつな	614	2.2	21.7	24.0
11 (木)	くろパン ぎゅうにゅう こうやどうふのグラタン かみかみサラダ	パン さとう パター こむぎこ マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ どうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな きりほしだいこん ホールコーン	612	2.2	25.5	22.3
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キムチチゲ かぼちゃとだいずの くろみつきなこ	こめ むぎ ごまあがら でんぷん あがら くろぎと さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり どうふ だいず きなこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ だいずもやし キムチ ながねぎ にら かぼちゃ	660	1.4	24.9	23.0
15 (月)	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー ベーコンポテト	ナン じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふん ミート レンズまめ レバー チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ	584	2.2	27.6	22.9
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ ひじきのいりに とうがんとんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あがら こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ あがらあげ ぶたにく みそ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ごぼう とうがん ながねぎ こまつな	590	2.0	24.2	17.8

日	こんだてめい	えいようか			えいようか			
		き	あか	みどり	エネルギー (kcal)	えんぷん (g)	たんぱく しつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを とどのえるもの				
17 (水)	ルーローハン ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ むぎ あがら ごまあがら くろぎと はるさめ	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たけのこ しょうが こまつな たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ	630	1.7	25.2	21.8
18 (木)	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポークピーズ えだまめ	パン あがら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ えだまめ	627	2.1	27.6	26.3
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきにく かぼちゃすいとん	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ かぼちゃ ながねぎ こまつな	623	1.6	23.5	19.8
22 (月)	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトに カントリースープ	パン オリーブオイル さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ いんげんま め ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ ホールコーン パセリ	596	2.6	25.6	20.4
23 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのあまから ゆばけんちんじる	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あがら さとう ごま ごまあがら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお だいず あがらあげ ゆば	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	631	1.3	27.0	20.0
24 (水)	ちがさきなつかりー ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツミックス	こめ むぎ あがら じゃがいも パター こむぎこ ゼリーミックス	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト さやいんげん ふくじんづけ みかん もも パイナップル	698	2.1	19.8	19.2
25 (木)	まるパン ぎゅうにゅう ムサカ コンソメジュリエンヌ	パン オリーブオイル マカロニ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート レンズまめ ヨーグルト なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト なす キャベツ ホールコーン パセリ	605	2.7	25.0	21.5
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれがけ にくとだいこんのうまに	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく うずらたまご	しょうが にんじん だいこん ながねぎ	683	1.6	26.9	27.9
29 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ソースあげやきそば なつやさいのスープ	パン ちゅうかめん あがら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりのり ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ セロリー スズキニ ホールコーン トマト	613	3.3	23.3	22.7
30 (火)	タコライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ	こめ むぎ あがら さとう じゃがいも	ぶたにく だいずミート レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリー トマト キャベツ ホールコーン えだまめ	625	1.5	24.0	19.8

6月の目標

よくかんで食べましょう

6月4日～10日「歯と口の健康週間」にちなんで、6月の給食には、かみごたえのある食品を多く取り入れています。一口30回かむことを目標にしましょう。