

令和8年 6月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よう ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ーン
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	しょくえん (g)	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(1・2・2) キムチいため はるさめスープ アセロラミルクゼリー	こめ こむぎこ ゼリー あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ ぶたにく なんと	とうもろこし はくさいキムチ ねぎ にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう しいたけ	幼 492 小 638 中 774	16.9 21.0 24.5	14.3 17.1 18.7	1.6 2.0 2.4	
2 火	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー フロッコリーサラダ つぼづけ	こめ あぶら ルウ パター ドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく レバー だいず	しょうが にんにく とうもろこし グリーンピース フロッコリー にんじん たまねぎ つぼづけ	幼 513 小 639 中 821	19.8 23.5 29.1	18.7 21.3 25.8	2.3 2.8 3.6	○
3 水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう いかメンチカツ ナムル かきたまスープ	こめ かたくりこ パンこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご とうふ	しそ こまつな にんじん ねぎ えのきたけ きくらげ もやし	幼 504 小 611 中 801	21.1 24.2 30.5	17.8 20.0 24.1	2.4 2.9 3.9	
4 木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのいちやぼし きんぴら のっぺいじる りんごのかんてんゼリー	こめ さとう あぶら さといも ごまあぶら ごま かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とりにく とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ だいこん	幼 522 小 625 中 788	26.6 29.9 36.3	15.4 16.9 19.4	1.3 1.5 1.9	
5 金	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう とりにくのてりやき わかめサラダ コーンスープ	パン チョコクリーム さとう かたくりこ パター ごま ルウ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん だいこん こんにゃく とうもろこし たまねぎ パセリ	幼 577 小 654 中 835	23.5 25.7 32.4	22.2 24.0 29.7	2.2 2.6 3.5	○
8 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに ひじきサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こんにゃく さやいんげん こまつな とうもろこし しょうが にんにく	幼 511 小 618 中 783	22.7 26.4 32.2	17.1 19.5 22.9	1.4 1.7 2.1	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき なばなのごまあえ こんさいスープ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ベーコン	なばな キャベツ れんこん にんじん たまねぎ もやし だいこん はいこん	幼 511 小 606 中 770	22.9 24.9 29.8	20.0 21.2 24.6	1.9 2.2 2.7	
10 水	はちみつパン ぎゅうにゅう オムレットマトソースかけ キャベツソテー チンゲンサイのスープ あじさいゼリー	パン さとう あぶら バター なまクリーム かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ウィナー とりにく なんと	たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし にんじん エリンギ チンゲンサイ	幼 553 小 636 中 815	21.1 23.9 30.1	22.9 25.1 32.2	2.2 2.6 3.4	
11 木	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かみかみサラダ あおのりごさかな	こめ ルウ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ごさかな	たまねぎ にんじん トマト こんにゃく ごぼう とうもろこし れんこん きゅうり りんご	幼 539 小 663 中 853	20.9 24.3 29.6	20.7 24.0 28.6	2.1 2.5 3.2	○
12 金	ごはん かんこくふうあじつけのり ぎゅうにゅう いわしのカレーたつたあげ ぶたにくとひじきのおかかに だいこんのみそしる	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし かつおぶし のり ひじき とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	幼 497 小 605 中 780	23.2 26.2 32.7	20.1 22.6 27.1	1.5 1.8 2.2	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう あじのさんがやき なまあげのちゅうかに ごまこんぶつくだに あおうめゼリー	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なまあげ こんぶ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	幼 518 小 616 中 801	22.3 25.2 32.3	17.8 19.2 24.0	2.0 2.4 3.1	
17 水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウィナーケチャップかけ えだまめサラダ パンブキンポターージュ	パン さとう ルウ ドレッシング パター なまクリーム	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく	えだまめ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ パセリ	幼 548 小 629 中 803	21.7 24.6 30.4	25.0 27.1 33.6	2.0 2.3 3.0	○
18 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりカツ おひたし とんじる かわちばんかん	こめ パンこ さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ かわちばんかん	幼 543 小 647 中 852	24.0 27.2 35.4	20.8 22.6 28.4	1.4 1.6 2.1	
19 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく しょうが とうもろこし こんにゃく きゅうり ぶくじんづけ りんご	幼 515 小 638 中 861	18.2 22.0 27.4	17.4 20.0 24.0	2.7 3.3 4.2	○
22 月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ ぶたにくとこんさいのうまに ヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく なまあげ ヨーグルト	こんにゃく にんじん だいこん こんにゃく しいたけ さやいんげん レモン	幼 578 小 683 中 877	27.7 30.5 38.2	21.6 23.3 28.6	2.0 2.4 3.1	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう いかのかんこくふうみやき ならいため マーボーとうふ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	にんじん しょうが こまつな しめじ キャベツ もやし なら たけのこ たまねぎ にんにく	幼 499 小 612 中 785	27.4 30.9 37.9	17.4 19.5 22.9	2.0 2.3 2.9	○
24 水	ごはん かつおぶりかけ ぎゅうにゅう あつやきたまこ だいずのいそに けんちんじる	こめ さとう あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき たまご とりにく さつまあげ とうふ	にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ さやいんげん	幼 517 小 615 中 757	23.4 26.6 31.3	17.1 18.3 20.1	1.9 2.1 2.5	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎソースかけ いそあえ たまねぎのみそしる	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば とうふ のり あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	幼 521 小 621 中 798	23.2 25.8 31.9	21.0 22.7 27.0	1.9 2.3 2.9	
26 金	ソフトフランクパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ ポテトリヨネース フルーツポンチ	パン さとう あぶら パター じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ウィナー ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし マッシュルーム パイン もも アロエ レモン	幼 626 小 721 中 927	24.2 26.4 33.2	23.9 26.2 32.1	2.4 2.8 3.7	○
29 月	ごはん ぎゅうにゅう カミカミンチカツ とりにくとこんにゃくのにも せんざりたくあん さくらんぼゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう だいず ちくわ とりにく みそ	とうもろこしこんにゃく ごぼう にんじん たけのこ えだまめ しいたけ たくあん	幼 579 小 677 中 888	23.7 26.8 34.8	21.1 22.3 28.5	1.9 2.3 2.9	
30 火	たてやまきくらげとん (ごはん・ちゅうかあんかけ) ぎょうざ(1・2・2) はるさめサラダ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ かまぼこ	にんじん たけのこ もやし きくらげ たまねぎ きゅうり チンゲンサイ しょうが	幼 501 小 659 中 822	21.0 27.0 31.9	17.3 21.4 24.1	1.6 2.1 2.5	○

6月分の給食費の振替日は7月31日(金)です。

*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	小	中
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	15.9~24.5	21.1~32.5	26.9~41.5
しつ	10.8~16.3	14.4~21.6	18.4~27.6
しょくえん	1.5未満	2.0未満	2.5未満

がつ しょくいくげんかん
6月は食育月間です



にち けんみん ひきゅうしょく
12日「県民の日給食」

たてやま つく かつおぶし ちばけん
館山で作られた「鰹節」や、千葉県の「いわし」、
「ひじき」、「豚肉」、「のり」などを使用した献立です。
千葉の恵みに感謝していただきましょう☆



ななめの文字はカミカミメニューです!
よくかんで食べると、食べすぎを防ぎます。

