

こんげつのみきゅうしよくもくひょう  
 ≪今月の給食目標≫  
 「衛生的な食習慣を  
 身につけよう」

# 6月よていこんだてひょう



令和8年度

四街道市立  
四街道小学校

四街道小学校マスコット  
キャラクター「そらちゃん」

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こん だ て め い	え い よう か  <small>たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)</small>	お も な ざ い り よ う					
					あか		みどり		きいろ	
					ち・にく・ほねを つくるもとなる		からだのちようしを ととのえる		ねつやちからの もとなる	
1	(月)		ごはん とりにくのレモンじょうゆやき いなかじる ジャがいものいたもの	604 28.1 16.2 2.59	とうふ みそ ベーコン ぶたにく	あぶらあげ だいず とりにく ぎゅうにゆう	にんじん こまつな たまねぎ レモン	キャベツ ながねぎ しょうが パセリ	にんにく	サラダあぶら じゃがいも こめ
2	(火)		ごはん とうふのつくねやき いりどり いかくんサラダ	659 27.3 21.2 2.71	とうふ ひじき ぎゅうにゆう	とりにく いかくんせい	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ	しょうが キャベツ たけのこ ごぼう	きゅうり	こめ パンこ さとう じゃがいも サラダあぶら
3	(水)		ひじきごはん さばのおろしあんかけ けんちんじる オレンジ	693 26.0 28.5 2.32	ひじき あぶらあげ とうふ	とりにく さば ぎゅうにゆう	しいたけ えだまめ ごぼう オレンジ	にんじん だいこん ながねぎ		こめ さとう じゃがいも サラダあぶら でんぶん たんぱく さいとも
はとくちのけんこうしゅうかん 4日~10日				644	ぶたにく とうにゆう	チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが かぼちゃ		スパゲッティ さとう こめ サラダあぶら こむぎこ
4	(木)		スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ かぼちゃおしパン	24.8 21.5 2.14						
5	(金)		ごはん チキンチキンごぼう コンスープ あじさいゼリー	690 21.0 23.0 1.85	とりにく ぎゅうにゆう	とうふ	ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん	えだまめ コーン チンゲンサイ		こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま ごまあぶら ゼリー
8	(月)		ごはん きびなごのサクサクやき (2ほん) にくとうふ にんじんのツナあえ	608 23.3 19.5 1.57	きびなご やきどうふ ぎゅうにゆう	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん	しいたけ きゅうり		こめ さとう サラダあぶら
9	(火)		とりからごはん たぬきじる ほうれんそうのおかかあえ かわちばんかん	609 25.3 19.6 2.64	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	とうふ だいず かつおぶし	しょうが だいこん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう キャベツ	かわちばんかん たまねぎ にんにく		こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま サラダあぶら
10	(水)		ピザトースト コーンチャウダー グリーンサラダ	616 25.8 23.7 2.98	ウィンナー ベーコン だいず	チーズ とうにゆう ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ ピーマン ブロッコリー えだまめ にんじん パセリ	コーン きゅうり		パン サラダあぶら でんぶん じゃがいも こめ
11	(木)		ウィンナーピラフ とりにくのBBQソース コンソメあじのABCスープ ヨーグルト	603 25.5 16.0 2.60	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゆう	とりにく ヨーグルト	たまねぎ コーン にんにく キャベツ レモン	にんじん しょうが キャベツ りんご セロリ		こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら さとう マカロニ
ちばけんみんのひ きゅうしよく				671	いわし だいず とりにく ぎゅうにゆう	あぶらあげ みそ なっとう	にんじん ながねぎ しょうが	ごぼう はねぎ にんにく		こめ だいずあぶら さつまいも ごまあぶら さとう
12	(金)		ごはん いわしサクサクフライ さつまいもじる スタミナなっとう	24.3 24.3 2.06						
16	(火)		ごはん もうかさめのにつけ ちくぜんに いりごまあえ	637 30.1 17.9 2.07	もうかさめ ぎゅうにゆう	とりにく	しょうが ごぼう れんこん しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ	にんじん にんじん きゅうり		こめ でんぶん さつまいも サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら
17	(水)		カレーうどん いかてんぷら ぶたしゃぶサラダ ハチミツレモンゼリー	630 28.9 23.2 1.93	とりにく いか ぎゅうにゆう	あぶらあげ ぶたにく	ながねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんにく	にんじん きゅうり		うどん さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら ゼリー こむぎこ
18	(木)		ごはん とりにくのこうみやき コクうまやさいのスープ さつまいものかりんとらふ	629 26.0 19.2 2.02	とりにく なまあげ ぎゅうにゆう	ぶたにく だいず	しょうが ながねぎ にんじん もやし	にんにく パセリ だいこん こまつな		こめ さとう ごまあぶら はるさめ さつまいも だいずあぶら くろざとう
しょくいくの日 全国きょうどりようりめぐり				634	とりにく みそ わかめ ぎゅうにゆう	たら だいず あぶらあげ	しめじ たまねぎ みかん	コーン こまつな		こめ さとう マヨネーズ じゃがいも
19	(金)		たかつのとりめし しろみぎかなのマヨネーズやき じゃがいものみそじる れいとうみかん	28.8 20.6 2.70						
22	(月)		セルフぶたキムチどん (ごはん・ぶたキムチ) トックスープ ヨーグルト	633 25.7 16.6 2.06	ぶたにく ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゆう	キムチ キャベツ にんじん しょうが	もやし こまつな ながねぎ		こめ ごまあぶら トック
四街道西中学校区 どういつこんだてきゅうしよく				643	ぶたにく ぎゅうにゆう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご パセリ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト すいか		こめ じゃがいも サラダあぶら はちみつ
23	(火)		じばさんポークカレーライス トマトのサラダ (1,2,3年生1きれ 4,5,6年生2きれ) すいか	18.6 21.0 1.86						
24	(水)		はちみつレモントースト ミネストローネ イタリアンサラダ	609 22.6 25.0 2.74	ベーコン チーズ	とりにく ぎゅうにゆう	レモン たまねぎ キャベツ トマト	にんじん セロリ にんにく きゅうり		パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも マカロニ サラダあぶら
25	(木)		ごはん かつおのあまずあえ とんじる ひじきあえもの	686 30.5 23.3 2.15	かつお とうふ だいず ひじき	ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ ぎゅうにゆう	レモン ごぼう ながねぎ コーン	にんじん だいこん キャベツ		こめ でんぶん だいずあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら
26	(金)		ごはん てづくりはなシュウマイ なまあげのちゅうかに ブロッコリーのちゅうかあえ	657 26.7 21.6 2.01	とりにく ぶたにく	なまあげ ぎゅうにゆう	しょうが しいたけ たけのこ にんじん	たまねぎ ブロッコリー こくらげ こまつな キャベツ		こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも しょうまいのかわ さつまいも ごま
29	(月)		さんしょくピラフ コーンフ레이크チキン まめのケチャップに オレンジ	692 33.8 22.2 2.66	ベーコン ウィンナー チーズ しょうこまめ ひよこまめ ぶたにく とりにく	しろういげんまめ レンズまめ ぶたにく ぎゅうにゆう	たまねぎ コーン にんにく パセリ	にんじん えだまめ セロリ オレンジ		こめ オリーブオイル マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ さとう でんぶん サラダあぶら
30	(火)		ごはん じゃがいもとりにくのあまに とうふのみそじる アセロラゼリー	695 22.9 23.4 2.34	とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゆう	とうふ わかめ みそ	しょうが ながねぎ こまつな	えだまめ こまつな		こめ じゃがいも でんぶん だいずあぶら さとう ごま ゼリー

### 食材産地情報

米 千葉  
 パン(小麦粉) 千葉・北海道  
 牛乳 千葉  
 豚肉 千葉・青森・山形・埼玉  
 群馬・茨城・鹿児島  
 宮崎・北海道  
 鶏肉 岩手・北海道・宮崎  
 鹿児島  
 いか ベルー  
 かつお 三陸  
 いわし 千葉  
 きびなご 国産  
 もうかさめ 気仙沼  
 たら 北海道・青森  
 さば ノルウェー  
 小松菜 千葉・茨城  
 人参 八街市・佐倉市・千葉  
 キャベツ 千葉・茨城・群馬  
 ごぼう 熊本・宮崎・青森・鹿児島  
 玉葱 四街道市・千葉・佐賀  
 長葱 千葉・茨城  
 葉葱 佐倉市  
 大根 千葉・青森  
 チンゲンサイ 千葉・茨城  
 トマト 佐倉市  
 きゅうり 佐倉市・千葉  
 根生姜 熊本・中国  
 セロリ 長野  
 パセリ 千葉・茨城  
 ピーマン 千葉・茨城  
 にんにく 青森・香川  
 じゃが芋 八街市・千葉・鹿児島・長崎  
 さつまい 四街道市  
 ブロッコリー エクアドル  
 ほうれん草 茨城  
 もやし 栃木  
 コーン タイ  
 枝豆 ベトナム  
 切干大根 中国  
 干し椎茸 国産  
 えのき茸 長野  
 エリンギ 長野  
 しめじ 長野  
 マッシュルーム インドネシア  
 オレンジ オーストラリア・アメリカ  
 すいか 八街市  
 みかん 神奈川・和歌山  
 河内晩柑 愛媛・高知  
 ひじき 韓国  
 のり 有明瀬戸内海他

※産地については、市場での調達が納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となりました食品については市場に回りにません。

### おしらせ

給食時の持ち物について  
 給食準備は、全員マスクをつけて行います。ランチョンマット・ハンカチの準備と一緒にマスクの準備をお願いします。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。  
 ※献立表に記載してある食品は、主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありません。

23(火)は四街道西中学校区統一献立給食です。  
 四街道西中学校と同じ献立をつくります。地場産ポークカレーライス、トマトのサラダ、すいかです。地場産物のにんじん・たまねぎ・じゃがいも・すいか・トマト・こめ・ぶたにくを使ってつくります。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	644kcal	650kcal
たんぱく質	26.0g	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
	16.10%	
脂質	21.3g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
	29.77%	
食塩相当量	2.28g	2.0g未滿