

6月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

・令和8年度の小学校学校給食費は、年額68,200円の保護者負担額を国と市の支援金で全額支援し、
 充当するため、保護者負担はありません。

2026年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう				
					あか	みどり	き		
					ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる		
1 (月)	えだまめごはん	MILK	まつかぜやき ごもくきんぴら	617 31.9 18.4 2.0	ぎゅうにゅう みそ とりにく だいず さつまあげ	えだまめ しょうが ごぼう こんにゃく	ねぎ こまつな れんこん	こめ さとう あぶら ごま	とうにゅうクリーム
2 (火)	からあげごはん	MILK	スペインオムレツ マカロニサラダ	714 27.4 28.6 2.0	ぎゅうにゅう かんてん たまご 卵ソウナー チーズ とりにく	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	えだまめ ピーマン きゅうり コーン	こめ でんぷん ごま じゃがいも	あぶら さとう
3 (水)	ピタパン	MILK	ハニーマスタードチキン にんじんサラダ ゆでそらまめ チリコンカン	654 32.6 24.3 2.3	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とりレバー だいず レンズまめ ひよこまめ	レモン トマト きゅうり たまねぎ れんこん	にんじん セロリー にんにく そらまめ	ピタパン はちみつ あぶら さとう	でんぷん
4 (木)	むぎごはん	MILK	アジのなんぶあげ あげごぼうのごまあえ まんてんだいず	644 23.4 21.0 0.7	ぎゅうにゅう アジ だいず	ごぼう にんじん	ピーマン	こめ むぎ ごま でんぷん	こむぎ さとう
5 (金)	おにぎりチャレンジ! うめごはん	MILK	とりにくのみそやき あつあげのカレーいため メロン	643 27.1 22.9 2.30	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あつあげ	しょうが にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ メロン	こめ ごま あぶら さとう	
8 (月)	ごはん	MILK	すどり ぶたにくとキャベツのみそいため	653 29.3 18.4 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう	
9 (火)	ガーリック ライス	MILK	チキンソテー トマトソース おんやさいサラダ	654 23.4 23.4 1.4	ぎゅうにゅう とりにく かんてん チーズ	にんにく えだまめ しょうが こまつな	コーン パセリ たまねぎ トマト	こめ あぶら じゃがいも ノエッグマヨ	さとう
10 (水)	やきそば	MILK	もやしのピリカラあえ ワンタンスープ	517 25.9 16.5 2.8	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく とりにく 卵ソウナー	たまねぎ キャベツ きくらげ 乾 こまつな	にんじん ねぎ もやし しいたけ	ちゅうかめん さとう ワンタン あぶら	
11 (木)	むぎごはん	MILK	サバのオレンジソースに あげこうやどうふいため	753 31.1 22.2 1.7	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ みそ サバ	オレンジ しょうが たまねぎ トマト	しょうが えだまめ コーン そらまめ	こめ むぎ でんぷん あぶら	さつまいも さとう
12 (金)	ちゅうかどん (ごはん)	MILK	(ちゅうかどんのぐ) そぎだいこんのごったに	603 23.3 14.9 1.6	ぎゅうにゅう さつまあげ なると とりにく ぶたにく	しいたけ はくさい たまねぎ だいこん	たけのこ にんじん こまつな かぼちゃ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら
16 (火)	そばろ ごはん	MILK	がんも やさいあん にらたまいため みずまんじゅう	717 26.4 24.1 2.0	ぎゅうにゅう とりにく とうふ おから だいず ひじき たまご	にんじん しょうが もやし たまねぎ	えだまめ たけのこ コーン キャベツ	こめ あぶら でんぷん ごま	みずまんじゅう さとう
17 (水)	ごはん	MILK	てづくりふりかけ とりにくのさっぱり おひたし とんじる	624 33.8 15.5 2.5	ぎゅうにゅう だいずフレーク こんぶ ちりめんじゃこ とりにく かんてん ぶたにく あぶらあげ	しょうが こまつな キャベツ ごぼう	にんにく もやし にんじん だいこん	こめ あぶら さとう さといも	ごま
18 (木)	セサミ トースト	MILK	スパチキほうれんそうソテー ポトフ	591 24.3 23.4 2.1	ぎゅうにゅう 卵ソウナー とりにく レンズまめ	しょうが ほうれんそう こまつな にんじん	にんにく コーン たまねぎ キャベツ	パン ごま あぶら じゃがいも	だいずマーガリン さとう
食育の日：千葉郷土料理				603	ぎゅうにゅう	しいたけ	たけのこ	こめ	
19 (金)	たかつの とりめし	MILK	イワシのてんぷら なのはな からしあえ	24.7 18.6 1.4	ぎゅうにゅう イワシ とりにく かんてん	にんじん れんこん えだまめ なのはな	れんこん しょうが キャベツ	こめ さとう あぶら	
北中学区統一こんだて				795	ぎゅうにゅう	しいたけ	たけのこ	こめ	さとう
22 (月)	ドライカレー (ごはん)	MILK	(じばさん ドライカレーウ) じばさんポテトサラダ すいか	33.0 21.3 1.4	だいず とりにく ひよこまめ	たまねぎ セロリー トマト	しょうが にんじん ピーマン トマト	こめ だいずマーガリン じゃがいも マッシュポテト	さとう こめこ
23 (火)	チキン ライス	MILK	ポークチャップ フレンチサラダ	638 24.4 21.9	とりにく かんてん ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	にんじん えだまめ にんにく	こめ さとう あぶら	
6月のおたんじょうびおめでとうこんだて				1.9					
24 (水)	ひやし きつねうどん (うどん)	ジョア	とりにくのみそマヨやき やさいチップス パソケキ フルーツクリーム	646 20.3 25.7 2.7	ジョア あぶらあげ みそ とりにく	こまつな にんじん れんこん パイン	たまねぎ ねぎ みかん	うどん ノエッグマヨ じゃがいも パンケーキ	さとう あぶら さつまいも とうにゅうクリーム ゼリー
25 (木)	ゆかり ごはん	MILK	シイラのこうみあげ いそかあえ とうにゅうくずもち	641 25.7 15.8 1.7	ぎゅうにゅう シイラ のり かんてん とうにゅう きなこ	もやし にんにく こまつな にんじん	しょうが キャベツ しそ	こめ でんぷん さとう あぶら	
26 (金)	むぎごはん	MILK	とりにくのでりやき ひじきのいそに じゃがいものそばろに	695 27.8 20.0 2.0	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ひじき あぶらあげ あつあげ	しょうが こまつな えだまめ たまねぎ	にんじん	こめ むぎ さとう でんぷん	じゃがいも あぶら
29 (月)	むぎごはん	MILK	のりのつくだに サワラのさいきょうやき ごまぜあえ とうふのちゅうかに	687 34.0 21.0 2.7	ぎゅうにゅう のりつくだに サワラ とうふ とうふ とりにく レンズまめ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ にんにく	ほうれんそう キャベツ えだまめ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま
30 (火)	なごし ごはん	MILK	ちのわあげ ごしきあえ みなづきふうとうにゅうかん	684 19.9 15.5 1.1	ぎゅうにゅう ちくわ 卵ソウナー かんてん とうにゅう あずき	たまねぎ れんこん キャベツ コーン	にんじん こまつな もやし	こめ さとう あぶら こむぎこ	ごこくまい

6月主な給食用 食材の産地について

米：四街道市
 牛乳：千葉県
 米粉：国産
 青果類
 じゃがいも：佐倉市・
 四街道市
 さといも：九州
 トマト：佐倉市
 にんじん：八街市・
 佐倉市
 だいこん：千葉県
 四街道市
 玉ねぎ：千葉県・佐倉市
 ごぼう：青森県・
 鹿児島県
 ねぎ：茨城県・千葉県
 キャベツ：千葉県・
 茨城県
 ほうれんそう：九州・中国
 小松菜：千葉県・中国
 きゅうり：千葉県・佐倉市
 ピーマン：茨城県
 赤ピーマン：茨城県
 しいたけ：九州
 しめじ：長野県
 にんにく：香川県・中国
 しょうが：千葉県・中国
 さつまいも：四街道市
 蓮根：千葉県・茨城県
 もやし：栃木県
 果物
 すいか：八街市
 メロン：千葉県
 肉・魚類
 豚肉：千葉県・山形県・
 青森県・群馬県
 鶏肉：岩手県・千葉県
 卵：日本
 真鯖：長崎県
 志伊良：長崎県
 鱈：チリ
 鰯：日本
 鱈：韓国
 乾物類
 わかめ：岩手県
 のり：香川県・岡山県

※産地については、
 市場での納入日が当
 日のため、最新の出
 荷状況及び普段から
 の取り引き実績を考
 慮しての予定です。
 また、出荷制限や
 出荷禁止となった食
 品については市場に
 出回しません。

※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のでご了承ください。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	655kcal
たんぱく質	26.0g	27.1g
脂質	18.0g	20.6g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合