



# 6月のきゅうしょくこんだてひょう



令和8年5月29日  
我孫子市立並木小学校

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもにたんぱく質を つくるもとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・卵 豆・豆腐 など	牛乳・乳製品 小魚 海苔など	色のこい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
1	月	○	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨スープ 小魚アーモンド	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 でんぷん、 はるさめ	あぶら、 ごまあぶら、 ★アーモンド	ぶたにく、 なまあげ、 みそ、 なると	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 チンゲンサイ	たけのこ、キャベツ、 しいたけ、なごねぎ、 しょうが、もやし、 えのきたけ、オレンジ	585	26.9	19.4	432	2.5	2.0
2年生食育体験学習・あひこ産野菜の日			グリーンピース ごはん	肉じゃが むらも汁	冷凍みかん	こめ、 じゃがいも、 しらたき、 さとう、 でんぷん	あぶら	ぶたにく、 とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 ごまつな	グリーンピース、たまねぎ、 えのきたけ、なごねぎ、 みかん	604	26.4	16.3	309	2.4	2.7
3	水	○	ピザトースト	海藻サラダ ポークビーンズ	バナナ	★食パン、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	ハム、 ベーコン、 だいず、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 小魚、 かいそう	ピーマン、 にんじん	マッシュルーム、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 もやし、キャベツ、バナナ	667	30.6	22.0	453	2.4	3.0
歯と口の健康週間～10日			するめ入り 混ぜご飯	メヒカリの唐揚げ ごま和え けんちん汁	歯と口の 健康週間ゼリー	こめむぎ、 さとう、 でんぷん、 じゃがいも、 こんにゃく	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	さきいか、 ぶたにく、 メヒカリ、 とりにく、 どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 ごまつな	しょうが、キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、なごねぎ	602	24.1	20.8	395	2.7	2.7
5	金	○	ごはん	鶏のカシューナッツ炒め 豆腐とキャベツのスープ	河内晩柑	こめむぎ、 でんぷん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ★カシューナッツ、 ごまあぶら	とりにく、 ぶたにく、 どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 パプリカ、 ピーマン、 ごまつな	しいたけ、たけのこ、 なごねぎ、しょうが、 キャベツ、かわちぼんかん	589	25.2	20.5	301	2.3	1.8
8	月	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 コーンサラダ 小魚	グレープ フルーツ	こめむぎ、 ごまむぎ、 さとう	★バター、 あぶら	だいず、 ぶたにく、 ウイナー、 ハム	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 コーン、きゅうり、 レモン、グレープフルーツ	605	25.4	22.4	376	2.6	2.1
6年生校外学習			カミカミ かき揚げ丼	きゅうりの土佐漬け キャベツのみそ汁	ヨーグルト	こめむぎ、 さつまいも、 ごまむぎ、 さとう	あぶら、 ごま	だいず、 いか、あさり、 ★たまご、 かつおぶし、 どうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ★ヨーグルト	かぼちゃ、 ごまつな	たまねぎ、ごぼう、 きゅうり、しょうが、 レモン、キャベツ、 なごねぎ	657	24.4	18.3	435	3.8	2.3
10	水	○	キムタクごはん	ししゃもの彩り揚げ もやしのナムル いらたま汁	きなこ大豆	こめむぎ、 あらね、 ごまむぎ、 でんぷん、 さとう	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 ★たまご、 どうふ、 だいず、 きなこ	ぎゅうにゅう、 ししゃも	にんじん、 ごまつな、 いら	つぼづけ、はくさい、 なごねぎ、もやし	634	30.8	19.5	461	3.4	2.8
11	木	○	ココア揚げパン	切干大根のごま酢あえ トマトと卵のワンタン入りスープ	オレンジ	★コッパン、 さとう、 ワンタンかわ	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	とりにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★スキムミル ク	トマト、 ごまつな、 にんじん	なごねぎ、切干、だいこん、 キャベツ、オレンジ	601	21.8	20.3	372	2.4	2.5
千葉県民の日献立・あひこ産野菜の日			ごはん	いわしの蒲焼き のりあえ かぶのみそ汁	千葉県産 牛乳プリン	こめむぎ、 でんぷん、 さとう、 じゃがいも	あぶら	いわし、 かつおぶし、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 のり、 ★ミルクプリン	ごまつな、 にんじん	しょうが、キャベツ、 もやし、コーン、 かぶ、なごねぎ	623	26.7	19.4	427	4.0	2.5
16	火	○	鶏ごぼうピラフ	おからのキッシュ 野菜スープ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 じゃがいも	あぶら、 ★バター	とりにく、 おから、 ベーコン、 ★たまご、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★クリーム	にんじん、 ほうれんそう、 ごまつな	ごぼう、たまねぎ、 マッシュルーム、コーン、 グリーンピース、しめじ、 キャベツ、グレープフルーツ	627	26.0	25.0	363	2.2	2.7
17	水	○	ペネ ミートソース	ツナサラダ	トマこめケーキ	マカロニ、 ごまむぎ、 こめこ、 さとう	あぶら、 ごま、 ★バター	だいず、 ぶたにく、 ツナ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	パセリ、 にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、コーン、もやし	666	24.6	24.8	336	2.1	2.3
18	木	○	豚キムチ丼	チンゲンサイと豆腐のスープ 小魚	小玉すいか	こめむぎ、 さとう、 でんぷん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 とりにく、 なると、 どうふ	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 いら、 チンゲンサイ	はくさい、もやし、たまねぎ、 なごねぎ、しょうが、 にんにく、えのきたけ、 すいか	590	26.9	18.1	408	2.2	2.4
5年生林間学校			山菜おこわ	ちくわの磯辺揚げ たぬき汁	あじさいゼリー	こめ、 もちごめ、 ごまむぎ、 でんぷん、 こんにゃく	あぶら	とりにく、 あぶらあげ、 ちくわ、 ★たまご、 さつまいも	ぎゅうにゅう、 あおりの	にんじん	さんさい、しいたけ、 ごぼう、なごねぎ、 えのきたけ、しょうが	590	22.6	16.6	286	5.7	2.7
5年生林間学校代休			ごはん	鯖のカレー揚げ ごま酢あえ 大根のみそ汁	甘夏みかん	こめむぎ、 でんぷん、 さとう	あぶら、 ごま	さば、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	ごまつな、 にんじん、 ほうれんそう	しょうが、キャベツ、 もやし、だいこん、 えのきたけ、なごねぎ、 あまなつ	603	25.9	22.0	332	3.0	2.0
23	火	○	白樺派の カレーライス	コールスローサラダ	フルーツ ヨーグルトあえ	こめむぎ、 じゃがいも、 ごまむぎ、 さとう	あぶら、 マーガリン	ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★ヨーグルト	にんじん、 トマト	たまねぎ、りんご、 キャベツ、コーン、 きゅうり、レモン、 もも、バナナ、みかん	644	21.0	20.6	309	1.4	2.1
24	水	○	ごはん	擬製豆腐 五目きんぴら おこわ汁	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにゃく	あぶら、 ごま	とりにく、 ★たまご、 さつまいも、 あぶらあげ、 どうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな	なごねぎ、ごぼう、 たけのこ、れんこん、 だいこん、オレンジ	571	24.1	18.5	383	2.8	2.4
2年生校外学習			ごはん	レバーと根菜の味噌がらめ 中華風コーンスープ	メロン	こめむぎ、 でんぷん、 じゃがいも、 さとう	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	レバー、 みそ、 ★たまご	ぎゅうにゅう	さやいんげん、 チンゲンサイ	しょうが、れんこん、 ごぼう、コーン、 なごねぎ、メロン	626	23.1	18.4	293	6.0	2.2
FIFAワールドカップ献立・あひこ産野菜の日			コッパン	スタムポット ミネストローネ	ワールドカップ トリプルゼリー	★コッパン、 じゃがいも、 さとう、 ゼリー	★バター、 あぶら	ウイナー、 いよこまめ、 ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう、 にんじん、 トマト、 さやいんげん	たまねぎ、だいこん、 セロリ、にんにく、 コーン	607	23.2	23.7	296	3.0	3.2
29	月	○	焼き鳥ごはん	揚げだし豆腐 さつま汁	冷凍みかん	こめむぎ、 さとう、 さつまいも、 こんにゃく	あぶら	とりにく、 ★たまご、 でんぷん、 どうふ、みそ、 ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こねぎ、 ごまつな	えだめ、だいこん、 しょうが、ごぼう、 なごねぎ、みかん	641	26.2	19.8	365	3.2	2.0
サマータイム開始			ごはん	鱈のガーリックナッツ焼き 豆腐とひじきのサラダ アルファベットスープ	グレープ フルーツ	こめむぎ、 パンこ、 さとう、 マカロニ	マヨネーズ、 ごま、 ごまあぶら	たら、 どうふ、 ハム、 ぶたにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ひじき	トマト、 にんじん、 かぶ	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、かぶ、 グレープフルーツ	579	27.7	17.6	346	2.1	2.5

\*食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。  
※アレルギーの原因になる食物(アレルゲン)には★印がついています。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

### ★お知らせ★

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」のカミカミ献立メニューです。  
標語は、『歯みがきは 体を守る 最前線』です。この1週間はよく噛む食材  
(小魚、大豆、いかなど)を多く使った献立です。よく噛むことを意識して食べましょう！  
★6月15日(月)は「千葉県民の日」です。12日(金)は千葉県(我孫子)産の食材を多く  
使用します。海・山など豊富な自然の千葉の恵みに感謝をして食べるようにしましょう！  
★6月2日(火)2年生が1時間目にグリーンピースのさやむきのお手伝いをしてくれます。  
※2年生は全校分で大変ですが、並木小のみんなのために、よろしくお願ひします！



### 今月の平均栄養価

615	25.4 17%	20.7 30%	366	3.0	2.4
文部科学省基準 栄養価 (中学生)					
650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0