

2026ねん

6がつ

しきてい おべんとう




おしらせ

パンの日
30日(火)

カレーの日
4日(木) 23日(火)

17日は、TEAM HATTORIコラボメニュー
豚肉と冬瓜のしょうが味噌炒め
こんげつへのいきんえいよう
エネルギー-398 たんぱく9.0 えんぷん1.0
えいようし
むらこしあきや いまにしまりか



2 火 ハムカツ ツナとなつやさいのスパゲティ
エネルギー-400 たんぱく9.2 えんぷん0.8



4 木 もぐもぐカレー あげぎょうざ
エネルギー-380 たんぱく6.9 えんぷん1.1



5 金 やさいコロッケ バーベキューいため
エネルギー-387 たんぱく7.3 えんぷん0.9



9 火 ソースおこのみやき きりぼしだいこんに
エネルギー-433 たんぱく9.2 えんぷん1.2



11 木 コーングラタン しおまーぼー豆腐
エネルギー-370 たんぱく7.5 えんぷん1.1



12 金 なつやさいハヤシライス
エネルギー-391 たんぱく8.4 えんぷん1.0



16 火 チキンカツ うましおいため
エネルギー-415 たんぱく10.5 えんぷん1.2



18 木 れんこんまんじゅう やさいのトマトに
エネルギー-395 たんぱく7.6 えんぷん1.0



19 金 イカチリふう ミニハムステーキ
エネルギー-389 たんぱく8.0 えんぷん1.0



23 火 ぐだくさんカレー
エネルギー-461 たんぱく9.2 えんぷん1.3



25 木 エビカツ なつやさいのポンずに
エネルギー-431 たんぱく10.8 えんぷん1.2



26 金 マカロニグラタン キャベツなに
エネルギー-371 たんぱく6.4 えんぷん0.8



30 火 コーンコロッケ あつあげのみそに
エネルギー-369 たんぱく7.3 えんぷん1.2



2026ねん ようちえん 6月のこんだて



四季亭
 ㈱東部ケータリング(八潮)
 ㈱東部給食センター(柏)

Tel 048-931-9195
 Tel 04-7144-4171

日曜日	主食	おかず	(アレルギー)	赤のしょくひん ちやにくやほねになる	黄のしょくひん はたらちからになる	緑のしょくひん からだのちようしきとどのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 月	わかめふりかけごはん	ピザソースいため オニオンリング やさしいマーメイドに パイナップルシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆・オレンジ・鶏・豚)	とりにく わかめ	コーン さとう オニオンリング あぶら こめ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん パセリ チンゲンサイ ズッキーニ トマト かぶ ピーマン にんにく パイン エリンギ マーメイドジャム	397	11.3	1.2
2 火	あおなふりかけごはん	ハムカツ ツナとなつやさしいスパゲティ あかかぶさつつまちゃん ゴロゴロきんぴら サイダーゼリー	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (大豆) (小麦・大豆)	ハムカツ ツナ あかかぶさつつまちゃん あぶらあげ	スパゲティ あぶら さとう サイダーゼリー こめ	たまねぎ インゲン ピーマン だいこんは だけのこ にんじん レンコン	400	9.2	0.8
3 水	えだまめふりかけごはん (大豆)	ケチャップハンバーグ ふただいのあまからに ちくわに なすのあげにびたし みかんシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・豚・ごま・りんご) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	ハンバーグ ふたにく ちくわ あぶらあげ	さとう ごま あぶら こめ	だいこん にんにく にんじん なす チンゲンサイ たまねぎ しいたけ みかん しょうが えだまめ	410	10.0	1.3
4 木	ごはん	もぐもぐカレー あげぎょうざ りんごシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・豚) (りんご)	とりにく なまクリーム あげぎょうざ	じゃがいも カレーウ マーガリン あぶら こめ	にんじん とうがん たまねぎ トマト レンコン しょうが だけのこ にんにく アスパラガス りんご	380	6.9	1.1
5 金	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	やさしいコロッケ バーベキューいため ウインナー こもくちゅうかに ももシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (もも)	ふたにく ウインナー さつまあげ わかめ	やさしいコロッケ あぶら さとう ごま こめ	たまねぎ にんにく レンコン だいこん にんじん オクラ こまつな ピーマン しょうが もも だいこんは	387	7.3	0.9
8 月	あおなふりかけごはん	トンカツ カレーいため はなかまぼこ ひじきに ようなしシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	トンカツ とりにく はなかまぼこ ひじき	あぶら さとう こめ	キャベツ しいたけ たまねぎ きぬさや ヤングコーン ようなし カリフラワー だいこんは にんじん	390	10.1	1.0
9 火	わかめふりかけごはん	ソースおこのみやき ふたにくのオイスターソースいため チキンスティックフライ きりぼしだいこんに みかんシロップづけ	(小麦・卵・大豆・やまいも) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆)	ふたにく チキンスティックフライ あぶらあげ わかめ	おこのみやき あぶら ごまあぶら さとう こめ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ みかん しめじ きりぼしだいこん にんじん	433	9.2	1.2
10 水	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	とりからあげ ゆずふうみはるさめ ブロッコリーカレーに だいこんちくわに りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	とりからあげ ほそきりかまぼこ ちくわ のり	あぶら はるさめ さとう ごま こめ	たまねぎ だいこん かぶ にんじん ピーマン りんご ゆず ブロッコリー	382	8.0	0.8
11 木	えだまめふりかけごはん (大豆)	コーングラタン わふうスパゲティ ケチャップウインナー しおまーぼーどうら パイナップルシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	ウインナー とうふ とりにく	コーングラタン スパゲティ さとう こめ あぶら	たまねぎ こまつな キャベツ パイン エリンギ えだまめ しいたけ にんじん	370	7.5	1.1
12 金	ごはん	なつやさしいハヤシライス チキンナゲット サイダーゼリー	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・鶏)	ふたにく なまクリーム チキンナゲット	じゃがいも あぶら ハヤシルウ サイダーゼリー マーガリン こめ デミグラスソース さとう	えだまめ アスパラガス にんじん なす ズッキーニ トマト そらまめ たまねぎ	391	8.4	1.0
15 月	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	デミグラスハンバーグ ケチャップソテー トマトさつつまちゃん ずきやきふうみ ももシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (もも)	ハンバーグ とりにく トマトさつつまちゃん とうふ のり	デミグラスソース さとう あぶら ごま こめ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ レンコン しょうが グリーンピース にんにく はくさい もも	404	10.5	1.0
16 火	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	チキンカツ うましおいため かにしゅうまい キャベツのさっぱりり りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・卵・えび・かに・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	チキンカツ ふたにく かにしゅうまい あぶらあげ かつおぶし	あぶら さとう ごまあぶら こめ	たまねぎ こまつな だけのこ りんご ピーマン キャベツ にんじん	415	10.5	1.2
17 水	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま) ★TEAM HATTORI 3rd メニューの日	★ふたにくとうがんのしょうがみそいため あつやきたまご カレーポテト パイナップルシロップづけ	(小麦・大豆・豚) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆・豚)	ふたにく みそ あつやきたまご ソーセージ わかめ	さとう あぶら じゃがいも ごま こめ	とうがん たまねぎ にんじん えだまめ だいこん だいこんは きぬさや パイン しょうが	427	11.0	0.9
18 木	あおなふりかけごはん	れんこんまんじゅう にくやさいのちゅうかいいため ハッシュドポテトフライ やさしいトマトに ようなしシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚)	れんこんまんじゅう とりにく	さとう あぶら ハッシュドポテトフライ こめ	キャベツ なす はくさい たまねぎ にんじん ニラ オクラ アスパラガス トマト ようなし だいこんは	395	7.6	1.0
19 金	えだまめふりかけごはん (大豆)	イカチリふう ミニハムステーキ こんさいうまに みかんシロップづけ	(小麦・卵・大豆・いか・鶏・豚・ごま) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	いかよせフライ ミニハムステーキ	あぶら じゃがいも さとう こめ	たまねぎ かぶ ズッキーニ レンコン ピーマン チンゲンサイ だいこん みかん にんじん えだまめ	389	8.0	1.0
22 月	さけふりかけごはん (乳・大豆・さけ)	チキンスター イタリアンスパゲティ ブロッコリースープに やさしいうめふうみに りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	チキンスター さけ	スパゲティ あぶら さとう こめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい なす チンゲンサイ パセリ りんご トマト	381	9.7	1.1
23 火	ごはん	くたくさんカレー いそべささみフライ カラフルソテー ミニゼリー (ぶどう)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚)	とりにく なまクリーム いそべささみフライ ツナ	じゃがいも あぶら コーン さとう さつまいも ミニゼリー カレーウ こめ マーガリン	たまねぎ えだまめ にんじん トマト かぼちゃ しょうが オクラ にんにく とうがん だいこん ピーマン	461	9.2	1.3
24 水	わかめふりかけごはん	ピザソースハンバーグ ジャーマンポテト はなかまぼこ さつまあげひじきに ももシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも)	とりにく わかめ ハンバーグ はなかまぼこ ひじき さつまあげ	あぶら さとう じゃがいも さといも こめ	たまねぎ パセリ にんじん チンゲンサイ もも	381	9.5	1.0
25 木	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	エビカツ ホイコーロー ちくわに なつやさしいのポンずに みかんゼリー	(小麦・えび・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	エビカツ とりにく みそ ちくわ わかめ	あぶら こめ さとう こめ ごまあぶら コーン みかんゼリー	キャベツ にんにく たまねぎ なす チンゲンサイ ズッキーニ ピーマン にんじん しいたけ しょうが だいこんは	431	10.8	1.2
26 金	あおなふりかけごはん	マカロニグラタン まーぼーはるさめ ウインナー キャベツナ パイナップルシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	とりにく みそ ウインナー ツナ あぶらあげ	はるさめ こめ マカロニグラタン さとう ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ きぬさや こまつな だいこんは しょうが パイン にんにく	371	6.4	0.8
29 月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	とりからあげ くたくさんラタトゥイソース あつやきたまご きりぼしだいこんに みかんシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆)	とりからあげ かつおぶし あつやきたまご	さとう こめ あぶら	にんじん トマト たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんにく ズッキーニ なす みかん ピーマン しいたけ インゲン	385	8.8	0.9
30 火	いちごジャムサンド (小麦・乳・大豆)	コーンコロッケ あっさりレモンじおスパゲティ ミニハムステーキ あつあげのみそに ようなしシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	とりにく ミニハムステーキ あつあげ みそ	コーンコロッケ コーン あぶら こまあぶら スパゲティ さとう いちごジャムサンド	にんじん ピーマン たまねぎ ようなし チンゲンサイ キャベツ オクラ	369	7.3	1.2

梅雨に向けて体調管理を整え、しっかり朝ごはんを食べましょう！

- 何を食べればよいの？**
- ①主食(ご飯・パン・麺)など 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります
 - ②主菜(魚・肉・卵・大豆製品)など 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります
 - ③副菜(野菜・果物)など 副菜はビタミン・ミネラルが多く、体の調子を整えます
 - ④汁物(みそ汁・スープ・牛乳)など 汁物は水分を補給する役割があり、①～③で不足する栄養素を補います

★朝ご飯の働き★
 ・体や脳へのエネルギーチャージ
 ・香りや味などの刺激で一日の活動を始めるためのウォーミングアップ

今月の
 TEAM HATTORI
 3rd メニューは・・・
 6月17日(水)
 「豚肉と冬瓜のしょうが味噌炒め」
 です！

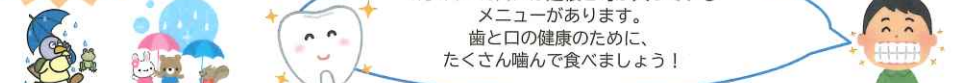
平均値 398 9.0 1.0

担当栄養士
 村越 朗弥
 今西真里加

写真メニューは
 こちらからご覧いただけます

◆お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
 ◆材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。

6月4日～10日には蓮根と筍が入っているメニューがあります。
 歯と口の健康のために、
 たくさん噛んで食べましょう！



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

こんにちは TEAM HATTORI です。我々学校法人服部学園服部栄養専門学校の管理栄養士・調理師の特別講師陣が一丸となって四季亭の食のアドバイスをさせて頂いております。これからも安心安全で美味しい「食育レシピ」を提案します！

6月4日は、6「む」と4「し」の語呂合わせから「むし歯の日」と定められ、毎年6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」としています。歯と口の健康は、むし歯や口臭を防ぐだけでなく、全身の健康にも影響を及ぼします。不調をそのままにしておくと歯周病にかかる恐れがあり、将来、糖尿病や心疾患、誤嚥性肺炎などになるリスクを高めてしまいます。そこで今から気をつけておきたいのが、「正しい歯みがき」と「おやつとり方」です。

おやつは補食としてだけでなく、心と体をリフレッシュする役割もあるので、選び方に気をつけておやつタイムを楽しみましょう。むし歯のリスクを高める、歯にくっつきやすいチョコレートやクッキー、キャラメル、ジュースなどの甘い飲み物は量や頻度に気をつけ、よく噛んで食べられるおやつを積極的に摂りましょう。おすすめのおやつは、スルメ、チーズ、小魚、ナッツ類などです。

噛むことで唾液の分泌が促され、口の中をきれいに保つ働きがあります。また、じゃこせんべいやヨーグルトなど、カルシウムを含む食品を摂ると、歯や骨を強くし、むし歯や歯周病の予防につながります。

また、おやつは時間と回数を決めて「だらだら食べ」をしないことも大切です。口の中に何も入っていない時間をつくることで、唾液の働きにより歯の修復が促され、むし歯になりにくくなります。

そして忘れずに行きたいのが、おやつ後の歯みがきです。もし、歯磨きができない場合は、ブクブクがいで口の中をきれいに保ちましょう。毎日のちょっとした習慣が、お子さんの健康につながります。この機会に、ご家庭でも歯みがきやおやつを取り方を見直してみませんか？



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
特別講師陣
TEAM HATTORI

旬の食材！！美味しい一品「豚肉と冬瓜のしょうが味噌炒め」

★作り方★

1. 豚肉は4cm長さに切ってAをもみ込み、片栗粉をまぶす。
2. 冬瓜は皮をむいて種を取り、4cm幅、1cm厚に切る。
しいたけは軸を落として5mm厚に、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。
3. フライパンに半量のサラダ油を入れて熱し、(2)を入れて中火強で炒める。
冬瓜にこぼしい焼き色がついたら一度取り出す。
4. 同じフライパンに残りのサラダ油を入れて(1)をほぐしながら炒める。
肉に8割ほど火が入ったら合わせたBを加え、とろみがついてきたら(3)を戻し入れ、汁気がなくなるまで強火で炒める。
5. 器に盛り付け、お好みでごまをふり、針しょうがをのせる。

今月のレシピ

給食バージョンは
17日(水)になります

材料(4人分) 調理時間 30分

豚ロース薄切り肉・・・200g	Bみそ(信州みそ)・大さじ1・1/2
A酒・・・・・・・・小さじ1	Bしょうゆ・・・・・・・・小さじ1
Aしょうゆ・・・小さじ1・1/2	B酒・・・・・・・・大さじ1
Aしょうが汁・・・・小さじ1	Bみりん・・・・・・・・大さじ1
片栗粉・・・・・・・・小さじ1	B砂糖・・・・・・・・小さじ1
冬瓜・・・・・・・・400g	Bしょうが(おろし)・・・小さじ1/2
しいたけ・・・・3個(45g)	B片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
にんじん・・・1/3本(50g)	白いりごま・針しょうが・・・お好みで
サラダ油・・・・・・・・小さじ2	

☆栄養コメント

こぼしく焼いた豚肉と冬瓜を甘めのしょうが味噌で炒め合わせた、ご飯が進む一品です。味が染みた冬瓜はトロっとやわらかく、小さなお子さんも食べやすくなります。

冬瓜は免疫力を高め、肌荒れや風邪を予防するビタミンCをはじめ、むくみを解消するカリウムを多く含んでいます。豚肉は健康な体づくりに欠かせないたんぱく質のほか、糖質の代謝を促して疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。

☆栄養価(1人分)

・エネルギー:168kcal ・たんぱく質:12.4g ・脂質:8.5g ・炭水化物:10.2g ・塩分:1.5g

※エネルギー表示は『八訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。

