

6月 献立予定表

●今月の目標 衛生に気を付けて食事をしよう●

令和7年

栄町学校給食センター【中学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					エネルギー 脂質		
							あか		みどり		きいろ	(kcal)	(g)	
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる	たんぱく質	食塩 相当量	
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
2	月	ご飯	Ⅱ	○	タコライスミート キャベツのポトフ	チョコパイ	豚肉 大豆ミート 鶏肉 ウィナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 砂糖 パイ生地 チョコレート	油	817 31.6	27.7 1.5
3	火	麦ごはん	Ⅱ	○	チキンナゲット トマトハヤシ	あじさい ポンチ	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 大豆ミート	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 みかん パイン	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖 ベリーのデザート	油 生クリーム	872 28.2	25.0 2.1
4	水	麦ごはん	Ⅱ	○	★鰯の揚げ煮 ★筑前煮 ★春雨と肉団子のスープ	★かみかみ グミ	あじ ちくわ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん チンゲン菜	ごぼう 筍 ねぎ こんにゃく 椎茸 玉ねぎ もやし 木耳	米 大麦 里芋 砂糖 春雨 グミ	油 ごま油	783 34.6	20.9 2.2
5	木	ミルクパン	Ⅱ	○	マーマレードチキン ★かみかみごぼうサラダ ★ミネストローネ	ブルーベリー ジャム	鶏肉 バコン ウィナー レーズ豆 白いんげん豆	牛乳	人参 枝豆 トマト	生姜 にんにく もやし ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 マーマレード ジャム	砂糖 ごま 油	826 35.9	26.3 2.9
6	金	麦ごはん	Ⅱ	○	★チンジャオロース わかめの酢の物 ★ぎょうざスープ		豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 チンゲン菜	たけのこ 生姜 きゅうり もやし 椎茸 木耳 ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	778 26.2	23.0 2.7
9	月	ご飯	Ⅱ	○	★ししゃもフライ 2本 ★ごぼうと白滝の金平 もずくのすまし汁		鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ししゃも もずく	人参 チンゲン菜	ごぼう 白滝 玉ねぎ 椎茸	米 パン粉 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油	749 30.1	22.4 1.8
10	火	麦ごはん	Ⅱ	○	★肉団子甘酢あん ★かみかみサラダ 中華卵スープ		鶏肉 いか バコン 豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉	ごま油 ごま	695 25.2	17.1 2.1
☆給食メモ☆ 4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物の入り口の歯と口の健康は体全体の健康のためにも大切です！ ★マークはかみかみメニューです。よく噛んで歯を健康にしましょう♪														
11	水	ご飯	Ⅱ	○	さばの竜田揚げ 梅おかかサラダ 山菜のみそ汁	新メニュー♪	鯖 豆腐 油揚げ 味噌 鰹節	牛乳	人参 わらび	生姜 キャベツ 梅 きゅうり もやし 大根 ねぎ えのき こんにゃく 筍	米 澱粉 砂糖	油	829 30.2	32.3 2.7
12	木	セサミ トースト	Ⅱ	○	ジャーマンポテト ラビオリ煮込み	ヨーグルト	鶏肉 ウィナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	マーガリン 油 ごま オリーブオイル	826 27.8	29.2 3.0
13	金	麦ごはん	Ⅱ	○	プルコギ丼の具 きゅうりとわかめのナムル キムチトックスープ		豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にら 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし 白菜 ねぎ えのき	米 大麦 春雨 砂糖 トック	ごま油 ごま	826 32.6	23.8 2.8
16	月	ご飯	Ⅱ	○	鰯のオレンジ煮 ひじきのサラダ どら豆みそいものこ汁		ツナ 豚肉 どら豆味噌	牛乳 鰯 ひじき	人参 小松菜	キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 いもち	油	744 30.0	19.0 2.6
☆給食メモ☆ 「千葉県民の日献立」明治6年6月15日に千葉県が誕生したことを記念した県民の日にちなみ、千葉県産の食材を使った給食にしました。鰯は千葉県の九十九里沖でたくさんとれますね。 ひじきは房総のおいしいひじきを使用しています。茨町特産の「どらまめ」のみぞを使いたいものこ汁はうま味たっぷりです。ちばのめくみを味わいましょう！														
17	火	ピタパン	Ⅱ	○	白身魚のフライ キャベツのフレンチサラダ チリコンカン	冷凍バイン	鯖 大豆 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 バコン 大豆ミート	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ コーン きゅうり 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム にんにく パイン	パン 澱粉 パン粉 砂糖	油	742 32.5	24.4 3.2
18	水	ご飯	Ⅱ	○	厚焼き玉子 新じゃが芋のそぼろ煮 飛鳥汁	ふりかけ	鶏肉 卵 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 えのき 大根	米 じゃが芋 砂糖 澱粉 ふりかけ	油	777 29.7	25.5 2.2
19	木	キャベツの スパゲティ	Ⅱ	○	おからコロツケ ラタトゥイユ	みかん クレープ	バコン おから 鶏肉	牛乳	人参 トマト ピーマン	にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム なす スウィート みかん	スパゲティ パン粉 じゃが芋 クレープ	バター オリーブオイル 油	822 26.9	38.8 2.7
20	金	麦ごはん	Ⅱ	○	鶏肉の塩麴焼き 五目豆 利休汁	新メニュー♪	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 椎茸	米 大麦 砂糖	ごま油 油 ごま	760 36.4	22.0 2.0
23	月	ご飯	Ⅱ	○	鰯の南蛮漬け 人参しりしり いなむどうち(沖縄風みそ汁)	まるごと新メニュー♪	鰯 ツナ 卵 豚肉 味噌 さつま揚げ 鰹節	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ レモン こんにゃく 椎茸 ねぎ	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	826 33.4	31.1 2.5
☆給食メモ☆ 「全国旅する献立：沖縄県編」今回は沖縄県の給食です。沖縄県は日本最南端の美しい自然に恵まれた島です。沖縄県では長生きの人が多く、沖縄料理は「長生きの料理」とも呼ばれています。 いなむどうちとは沖縄のみそ汁のことです。本場は甘みのあるカステラかまぼこと沖縄味噌を使って作りますが、今日の給食はさつま揚げを使って再現しました。														
24	火	カレーうどん	Ⅱ	○	かしわ天(鶏肉の天ぷら) 焼き肉サラダ	シークワースー タルト	豚肉 油揚げ なると 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 もやし シークワースー	うどん ルウ 小麦粉 砂糖 タルト	ごま ごま油 油	726 38.6	31.5 2.6
25	水	麦ごはん	Ⅱ	○	豆腐のオイスターソース丼の具 きゅうりとキャベツの土佐和え 小松菜と白玉のスープ		豆腐 豚肉 鰹節 鶏肉	牛乳	にら 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ 生姜 えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉 白玉	油 ごま油	797 32.3	19.9 2.9
26	木	ハニート ースト	Ⅱ	○	ぶたしゃぶサラダ ラビオリのトマト煮	ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 小麦粉 はちみつ 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油 ごま	833 30.6	27.1 3.0
27	金	ご飯	Ⅱ	○	たらのにんにくポン酢 納豆和え なすのみそ汁	新メニュー♪	鯖 納豆 鰹節 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 人参	生姜 大根 にんにく キャベツ もやし ねぎ なす 玉ねぎ えのき	米 澱粉 砂糖	油	772 33.8	23.2 2.4
30	月	ご飯	Ⅱ	○	ヤンニョムチキン 切干大根のナムル 鶏クツパ		鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 筍 きゅうり もやし 切干大根 ねぎ しめじ 椎茸	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	783 35.1	23.2 3.0
6月分給食費口座振替日は、7月31日(木)です。											平均	790 32.1	25.4 2.5	

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



学校給食摂取基準(8～9歳)
エネルギー:830kcal
たんばく質:摂取エネルギーの13～20%
脂質:摂取エネルギーの20～30%
塩分:2.5g未満