



## 6月給食予定献立表



日 に ち	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品 からだの組織を作る	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		
				体の調子を整える		エネルギーになる					
2 (月)		ごぼう入り ハンバーガー	野菜ソテー カレースープ ミルマーク	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶	キャベツ にんにく もやし コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも 砂糖 ミルマーク	サラダ油 バター	801	31.4 26.6 3.4
3 (火)		スパイシー タコス丼	わかめ豆腐スープ 河内晩柑	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 なると 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜 トマト缶 ピーマン	玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが コーン 河内晩柑	米 ワンタンの皮	ごま油 サラダ油 大豆白絞油	791	30.7 23.1 2.7
4 (水)		鶏ごぼうごはん	★かむメニュー！6月4日～10日歯と口の健康週間★ 大豆と小魚と芋の揚げ煮 切り干し大根のみぞ汁 スクール青りんごグミ	鶏肉 油揚げ 大豆 白みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき ごぼう 切干大根	米 じゃがいも 三温糖 でんぶん 砂糖 スクールグミ	ごま 大豆白絞油 ごま油	827	33.4 24.7 2.8
5 (木)		スパゲティ ナポリタン	キャベツとウインナーの スープ チョコクロワッサン 大豆小魚	豚肉 ベーコン ウインナー 大豆	牛乳 粉チーズ かえり煮干し	にんじん 小松菜 トマト缶 ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	スパゲティ クロワッサン生地 チョコレート	サラダ油	774	29.5 29.2 3.2
9 (月)		アーモンド トースト	パリパリサラダ 野菜スープ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン もやし	パン グラニュー糖 コーンフレーク じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター ごま油 アーモンド 粉末アーモンド	796	25.4 31.5 3.2
10 (火)		ゆかりごはん	ちくわの磯辺揚げ 味噌けんちん汁 マスカットゼリー	鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 ゼリー	大豆白絞油 ごま油 サラダ油 ごま	797	29.4 22.0 3.1
11 (水)		肉味噌そば	大根の中華スープ 黒糖蒸しパン	豚肉 鶏肉 豆腐 なると 大豆 豆みそ	牛乳	小松菜 にんじん ニラ	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが えのき 大根 ねぎ 干ししいたけ	中華めん でんぶん 黒蜜糖 砂糖 米粉 チョコチップ 蒸しパンミックス	バター ごま油 サラダ油	838	33.8 27.3 3.4
12 (木)		ドライカレー	チキンクリームスープ ナタデココ入り フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 米粉 砂糖 ゼリー ナタデココ	サラダ油 バター	850	29.0 20.1 2.4
13 (金)		ごはん	鰯のかば焼き 胡麻和え かぶ入りかき玉汁 冷凍みかん ★6月15日千葉県民の日にちなんだメニュー★	いわし 鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが ねぎ かぶ もやし みかん	米 でんぶん 三温糖	大豆白絞油 練りごま ごま	838	35.0 27.4 2.8
17 (火)		ごはん	いわしの甘露煮 アーモンド和え 肉じゃがみそ汁	いわし 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しらたき ねぎ オレンジピューレ	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 アーモンド 粉末 アーモンド	847	32.0 28.9 3.2
18 (水)		酢豚丼	中華卵スープ ヨーグルトイチゴ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ もやし きくらげ	米 でんぶん 砂糖 米粉	ごま油 大豆白絞油 ごま サラダ油	780	28.4 24.8 2.7
19 (木)		ごはん	韓国風肉豆腐 参鶏湯風スープ メロン	豚肉 鶏肉 押し豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく えのき 白菜 大根 ねぎ 干ししいたけ しらたき メロン	米 もち玄米 砂糖	サラダ油	786	33.3 23.3 2.3
20 (金)		上海焼きそば	もずくスープ 開口笑	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご なると	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが えのき もやし	中華めん 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま バター 大豆白絞油	803	31.4 31.5 2.9
23 (月)		ひよこ豆の カレーライス	コーンサラダ 小玉すいか	豚肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ レモン果汁 すいか	米 じゃがいも	サラダ油 バター ごま	813	26.9 22.2 2.9
24 (火)		きなこ揚げパン	鶏肉と白菜の中華炒め ワンタンスープ アーモンド小魚	鶏肉 角揚げ 豚肉 なると きな粉	牛乳 かえり煮干し	ピーマン にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし ねぎ 干ししいたけ	パン 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	大豆白絞油 サラダ油 ごま油 アーモンド	842	36.9 32.6 3.3
25 (水)		ごはん	千葉県産大豆納豆 つくねと野菜の煮物 春キャベツの豚汁	納豆 つくね 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく しょうが ごぼう キャベツ	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油	785	32.5 20.1 2.5
26 (木)		食パン あんずジャム	鯛のハーブ焼き 三色ボテト パンプキンスープ	あじ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん いんげん かぼちゃ 小松菜	にんにく コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン ジャム パン粉 米粉 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油 バター	864	36.0 29.2 3.3
27 (金)		ごはん	いかの甘辛揚げ 切干大根ラー油炒め 具沢山のすまし汁 ひとくちぶどうゼリー	いか 鶏肉	牛乳 細切昆布	にんじん 小松菜	白菜 ごぼう 干ししいたけ 切干大根	米 でんぶん 三温糖 里いも ちくわぶ ゼリー	大豆白絞油 ごま ごま油 ラー油	797	31.4 20.7 2.5
30 (月)		あんかけ 揚げ焼きそば	ピリ辛わかめスープ 甘食	豚肉 いか えび なると 豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 無糖練乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが 大根 えのき ねぎ	中華揚げめん 小麦粉 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま バター	795	31.0 36.2 2.6

★食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★給食当番はチェックリストを確實に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★給食前の手洗いを徹底しよう！ ★必ず毎日はしを持ってきましょう！



今月の 平均栄養価	806	31 26.5 2.8
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5