



# 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)		
		ごはん	おかず	肉・魚	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)	
		パン・めん	デザート	卵・豆・豆製品	乳製品・海藻	からだの組織を作る		体の調子を整える			エネルギーになる		
3 (月)	牛乳	中華混ぜごはん	手作りひじき春巻き ピリ辛わかめ豆腐スープ 手作りいちごゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 なた	牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ しょうが ねぎ 大根 ごぼう えのき きくらげ しなちく ザーサイ	米 でんぶん 三温糖 小麦粉 春巻きの皮 セリー	サラダ油 大豆白絞油 ごま油 ごま	801	26.7	25.7	3.0
4 (火)	牛乳	ごぼうとベーコンのピラフ ★かむメニュー！6月4日～10日歯と口の健康週間★	大豆と小魚といもの揚げ煮 根菜スープ スクールグミ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく ごぼう ねぎ 大根	米 じゃがいも でんぶん 三温糖 スクールグミ	ごま バター 大豆白絞油	789	28.3	23.6	2.9
5 (水)	牛乳	枝豆じゃこごはん	ツナオムレツの おろしあんかけ 肉じゃがみそ汁 オレンジ	豚肉 ツナオムレツ 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ しらたき オレンジ 枝豆	米 じゃがいも 三温糖 でんぶん	ごま サラダ油	707	28.9	18.8	2.5
6 (木)	牛乳	スパゲティナポリタン	塩豚とじゃがいもの スープ 黒ごまマフィン	豚肉 ベーコン たまご	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜 かぶの葉 トマト缶 ピーマン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム かぶ	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	黒ごま サラダ油 バター	771	29.2	28.3	2.5
7 (金)	牛乳	ごはん	納豆(千葉県産大豆) 厚揚げと鶏肉の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 生揚げ 納豆 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油	794	34.9	24.0	2.5
10 (月)	牛乳	中華丼	春雨スープ りんご 大豆小魚	豚肉 なた エビ イカ 大豆 かまぼこ	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ 白菜 きくらげ りんご	米 でんぶん 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	777	30.8	16.6	3.1
11 (火)	牛乳	食パン あんずジャム	クリスピーチキン カラフルポテト 野菜とウィンナーの スープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 粉チーズ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも コーンフレーク パン粉 ジャム	バター ノンエッグ マヨネーズ	848	34.8	29.8	3.2
12 (水)	牛乳	ごはん	ちくわの磯辺揚げ カレーきんぴら 味噌けんちん汁	鶏肉 焼きちくわ 油あげ さつま揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 小麦粉	ごま油 大豆白絞油 サラダ油	833	31.6	24.4	3.3
13 (木)	牛乳	肉味噌そば	海と森のスープ 黒糖蒸しパン	豚肉 鶏肉 大豆 なた たまご 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ニラ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 大根 干しいたけ えのき ねぎ	中華めん でんぶん 砂糖 黒蜜糖 蒸しパンミックス 米粉	サラダ油 ごま油 バター ごま	855	37.2	27.7	3.4
14 (金)	牛乳	ごはん ☆6月15日千葉県民の日になんだメニュー☆	いわしのかば焼き 小松菜のナッツ和え こぼれ梅豚汁	いわし 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう もやし ねぎ 大根 しょうが	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 アーモンド 大豆白絞油 ごま	847	34.2	29.3	3.0
17 (月)	牛乳	ひよこ豆の カレーライス	海草サラダ マスカットゼリー	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 昆布 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー	ごま サラダ油 バター ごま油	834	26.4	22.5	3.1
18 (火)	牛乳	ごはん	いかの甘辛揚げ かんぴょうの胡麻酢和え 白玉汁	鶏肉 かまぼこ イカ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ねぎ かんぴょう	米 でんぶん 砂糖 白玉餅 三温糖	ごま油 大豆白絞油 ごま	814	33.7	20.9	2.4
19 (水)	牛乳	もろこしごはん	鯖のソース焼き 切り干し大根の ラー油炒め 豆腐のみそ汁	さば 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 刻み昆布	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ 切干大根 コーン ねぎ	米 もち米 三温糖	ごま油 ラー油	784	32.8	23.4	3.2
20 (木)	牛乳	ごぼう入り ハンバーガー	キャベツソテー パンプキンスープ ミルク	鶏肉 ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン 砂糖 米粉 ミルク	サラダ油 バター オリーブ油	816	32.3	30.0	3.4
21 (金)	牛乳	上海焼きそば	大根の中華スープ 開口笑	豚肉 鶏肉 豆腐 なた たまご	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ えのき にんにく しょうが ねぎ きくらげ ザーサイ 大根	中華めん 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま 大豆白絞油 ごま油	800	30.7	29.9	3.0
24 (月)	牛乳	酢豚丼	ニラ玉スープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ニラ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 大根 みかん缶 黄桃缶 りんご缶 バイン缶	米 でんぶん 白玉餅 砂糖 米粉 セリー	サラダ油 ごま油 大豆白絞油	840	27.7	20.0	2.5
25 (火)	牛乳	アーモンド トースト	グラタン煮 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 米粉	サラダ油 バター アーモンド	881	32.4	34.6	3.2
26 (水)	牛乳	あんかけ 揚げ焼きそば	もやしの中華スープ 甘食	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご かまぼこ エビ なた	牛乳 無糖練乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ 白菜 きくらげ	中華揚げめん 砂糖 でんぶん 小麦粉	サラダ油 ごま油 バター	773	27.6	36.0	2.6
27 (木)	牛乳	わかめごはん	白身魚のにんにく チーズ焼 ゆかり和え はんぺんのすまし汁	タラ 鶏肉 豆腐 はんぺん	牛乳 チーズ わかめ	小松菜	キャベツ きゅうり にんにく えのき 大根	米	オリーブ油 ごま	763	35.7	20.1	3.1

★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。

★感染症予防のために給食前の手洗いを徹底しよう！

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

★今年度から献立表にはしの日に記載はしていませんので、必ず毎日しを持ってきましょう！



毎日持って  
きてね！！



今月の 平均栄養価	806	31.1	25.5	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5