



6月給食予定献立表

日にち	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんばく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	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		脂質(g)	食塩相当量(g)
					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				
1 (水)			コッペパン チョコブラック& ホワイト	鶏肉とじゃがいものグラタン煮 カレースープ 大豆小魚	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ かえり煮干し	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン 米粉 チョコブラック &ホワイト じゃがいも	サラダ油 バター	846	33.4 31.4 3.0	
2 (木)			ゆかりごはん	鯖のソース焼き かんぴょうの胡麻酢和え 根菜汁 オレンジ	さば 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが かんぴょう きゅうり もやし コーン 大根 玉ねぎ オレンジ	米 三温糖 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 ねりごま	805	31.4 25.0 3.2	
3 (金)			鶏ごぼうピラフ	大豆と小魚と いもの揚げ煮 切り干し大根のスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 かえり煮干し	にんじん グリンピース 小松菜	ごぼう にんにく 切干大根 玉ねぎ エリンギ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 三温糖	バター 大豆白絞油	819	28.0 24.3 2.5	
★かむメニュー！6月4日～10日歯と口の健康週間★													
6 (月)			キムタクごはん	ヤンニョムチキン 参鶏湯(サムゲタン)風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが たくあん キムチ 大根 干ししいたけ	米 でんぶん 砂糖 水あめ もち玄米	サラダ油 ごま油 大豆白絞油 ごま	807	31.0 29.5 3.0	
7 (火)			あんかけ 揚げ焼きそば	もずくの卵スープ 甘食	豚肉 イカ エビ なると 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 無糖練乳 もずく	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 もやし ねぎ えのき	中華揚げめん 小麦粉 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま油 ごま パター	825	31.9 37.3 2.6	
8 (水)			ごはん	ちくわの磯辺揚げ からし和え 味噌けんちん汁 青梅ゼリー	焼きちくわ 鶏肉 白みそ 赤みそ 豆腐 油あげ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	もやし ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 大豆白絞油	805	30.1 20.3 3.1	
9 (木)			食パン あんずジャム	タンドリーチキン 若草ポテト パンプキンスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 青のり 生クリーム ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム レモン果汁	パン じゃがいも ジャム 米粉	バター	859	34.7 27.6 3.4	
13 (月)			ひよこ豆の カレーライス	イタリアンサラダ 冷凍みかん	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが みかん	米 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター オリーブ油	851	25.8 21.2 2.8	
14 (火)			ごはん	いわしのかば焼き 磯香和え かぶのみそ汁 ちば人參ゼリー	いわし 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ かぶ キャベツ もやし しょうが ねぎ	米 三温糖 ゼリー	大豆白絞油	824	31.9 24.8 3.0	
☆6月15日千葉県民の日メニュー☆													
16 (木)			アーモンド トースト	じゃこのカリカリサラダ ミートボールの トマトスープ	ミートボール	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト缶 ブロッコリー	キャベツ きゅうり セロリー にんにく 玉ねぎ コーン	パン 砂糖	サラダ油 パター マーガリン オリーブ油 アーモンド	787	27.6 31.0 3.1	
17 (金)			豚肉と大豆の 中華ライス	いかのチリソース きゅうりの中華和え 春雨スープ	豚肉 イカ 大豆 なると	牛乳 青のり わかめ	にんじん 小松菜	大根 きゅうり ねぎ 白菜 もやし にんにく しょうが	米 でんぶん 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ごま 大豆白絞油	809	32.4 26.0 3.1	
20 (月)			酢豚丼	にら玉スープ ナタデココ入り フルーツポンチ	豆腐 豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 ひじき ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜 にら ピーマン	たけのこ ねぎ 大根 干ししいたけ 玉ねぎ しょうがにんにくりんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 米粉 砂糖 でんぶん ゼリー ナタデココ	サラダ油 大豆白絞油	846	28.2 22.1 2.5	
21 (火)			ごはん	いわしの甘露煮 野菜のアーモンド和え 白玉汁	いわし 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし しょうが ねぎ	米 白玉 砂糖 三温糖	アーモンド	877	33.3 26.2 3.1	
22 (水)			中華混ぜ ごはん	蒸しシューマイ もやしのスープ ヨーグルト	豚肉 シューマイ なると 豆腐 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 干ししいたけ きくらげ ザーサイ しなちく	米	サラダ油 ごま ごま油	802	30.3 26.4 2.9	
23 (木)			ツナの 和風スパゲティ	豆乳とコーンのスープ 黒糖蒸しパン 大豆小魚	ツナ 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 豆乳 かえり煮干し のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ わけねぎ にんにく えのき コーン レーズン	スパゲティ 米粉 黒糖 蒸しパンミックス	バター オリーブ油 ごま油	816	34.9 24.3 3.0	
24 (金)			カレー マーボー丼	中華サラダ オレンジ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが もやし ねぎ きゅうり キャベツ たけのこにんにく コーン 干ししいたけ オレンジ	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま油	805	30.5 22.9 3.0	
27 (月)			ハンバーガー	キャベツソテー キャロットスープ ひとくちゼリー	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター オリーブ油	827	31.0 29.3 3.2	
28 (火)			ごはん	納豆(千葉県産大豆) 厚揚げとうずら卵の煮物 じゃがいもとおおさのみそ汁	納豆 鶏肉 角揚げ うずら卵 白みそ 赤みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ こんにゃく	米 三温糖	サラダ油	828	34.7 23.7 2.6	
29 (水)			肉味噌そば	海と森の卵スープ ドーナッツ	鶏肉 大豆 豚肉 なると たまご 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ たけのこ 大根 しょうが にんにく えのき ねぎ 干ししいたけ	中華めん でんぶん 砂糖 ドーナッツ	サラダ油 ごま油	811	34.6 29.6 3.2	
30 (木)			枝豆じゃこ ごはん	厚焼き卵のおろしあんかけ 茎わかめのきんぴら 肉じゃがみそ汁	豚肉 たまご さつま揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 くきわかめ ちりめん じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ しらたき	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	802	31.8 21.7 2.9	
※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。											今月の 平均栄養価	822	31.3 26.3 2.9
★引き続き、給食前にしっかりと手洗いをを行い、給食中の黙食を徹底しよう！ ★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！！											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

