



令和6年 6月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	豚丼	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	832kcal 15.9% 24.7% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	野菜の辛子和え			小松菜 にんじん	もやし				
	すいとん	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼうしいたけ 大根 白菜 ねぎ	小麦粉			
	オレンジ				オレンジ				
4火	ご飯					米		855kcal 17.9% 25.7% 3.6g	
	牛乳		牛乳						
	かみかみふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま		
	いわしの蒲焼	いわし				片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
	切干大根とほうれん草のおひたし		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま		
わかめとなめこの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん 小松菜 大根葉	大根 なめこ ねぎ					
5水	ココア揚げパン					パン 砂糖	油 アーモンド	822kcal 15.3% 33.3% 3.6g	
	牛乳		牛乳						
	パリパリ海草サラダ		わかめ		キャベツ コーン たまねぎ	ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油		
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		
ヨーグルト		ヨーグルト							
6木	定期テスト 給食はありません								
7金	回鍋肉丼	豚肉		ビーマン	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	米 片栗粉	油 ごま油	814kcal 14.1% 22.6% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
	中華コーンスープ	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	片栗粉	油		
	すりおろしりんごゼリー				りんごレモン	砂糖			
10月	ご飯					米		877kcal 17.8% 28.2% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	油		
	わかさぎのかりかりフライ						油		
	中華和え			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖	ごま ごま油		
スライスパイ				パイ					
11火	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 小麦粉 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	859kcal 10.5% 27.3% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	砂糖	油		
	フルーツカクテル				パイ みかん	ゼリー			
12水	ご飯					米		776kcal 18.2% 23.4% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	ホッケの西京焼	ほっけ				砂糖			
	春雨のピリから炒め	豚肉		にんじん なら	しょうが にんにく もやし ねぎ	春雨 砂糖	油 ごま ごま油		
	かきたま汁	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	片栗粉			
河内晩柑				河内晩柑					
13木	クリームペンネ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	マカロニ こめこ	オリーブ油	821kcal 15.5% 39.1% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	手作りシュガーパン					パン 砂糖	バター アーモンド		
	ブロッコリーと枝豆のサラダ	鶏肉		ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油		
	マスカットゼリー					ゼリー			
14金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		879kcal 19.5% 26.1% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	さんが焼	いわしたら 豆腐 大豆		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが	パン粉 片栗粉 砂糖	油		
	小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖			
	さつま汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく さつま芋	油		
ハニーピーナッツ						ピーナッツ			
15土	千葉県民の日								

今月の献立もり

4日(火) 歯と口の健康習慣

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よく噛む食材やカルシウムが豊富な食材をたくさん使った献立です。

14日(金) 千葉県民の日献立

15日の千葉県民の日にちなんで、千葉県で獲れる食材をたくさん使った献立です。

19日(水) のだの恵みを味わう給食の日

市内小中学校統一で野田産の枝豆となす、発芽玄米を使用した献立です。

6月は食育月間

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。

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日



給食だよりや給食の写真を

↓川間中HPで公開しています↓



今月の給食だよりは『噛むこと』についてです。
みなさんは1口につき何回噛んでいますか？ぜひ一読ください。



令和6年 6月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17	月	ご飯					米	883kcal 16.4% 31.9% 2.9g		
	牛乳		牛乳							
	鯖のバーベキューソース	さば		ピーマン	ねぎ りんご	片栗粉 砂糖	ごま			
	竹輪の炒り煮	竹輪		ピーマン	もやし	砂糖	油 ごま ごま油			
	豆腐と大根の味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ねぎ					
冷凍みかん				みかん						
18	火	中華丼	豚肉 えびいかわ うずら卵		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 白菜 たまねぎ たけのこ	米 片栗粉	ごま油	816kcal 16.3% 22.5% 3.9g	1年校外学習
	牛乳		牛乳							
	もやしとにらの和え物			にら 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油			
	春雨ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しいたけ 白菜	春雨 ワンタン	油			
	ミルクゼリー いちごソースがけ		牛乳		いちご	砂糖				
19	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	873kcal 20.3% 33% 3.5g		
	牛乳		牛乳							
	厚揚げ入り麻婆なす	生揚げ 豚肉 大豆		にんじん にら	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
	野田産の枝豆				枝豆					
	卵スープ	豆腐 卵	わかめ		ねぎ しいたけ	片栗粉				
20	木	ご飯					米	785kcal 15.8% 27.3% 2.9g		
	牛乳		牛乳							
	まめまめみそめ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 砂糖	油			
	小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
	クッパ(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ ねぎ キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま			
甘夏				夏みかん						
21	金	ビスキュイパン	卵				パン 砂糖 小麦粉	バター アーモンド	798kcal 11.9% 32.4% 3.1g	
	牛乳		牛乳							
	キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油			
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ 砂糖	油			
	バナナ				バナナ					
24	月	冷やしきつねうどん	油揚げ	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	うどん	882kcal 18% 39.6% 4.3g		
	牛乳		牛乳							
	大根の旨煮	豚肉 揚げボール		にんじん さやいんげん 大根葉	しょうが 大根	こんにゃく 砂糖	油			
	デニッシュロール					パン				
	小魚のアーモンドがらめ		かえり煮干し			砂糖	アーモンド 油 ごま			
25	火	ご飯					米	791kcal 19.7% 23% 2.9g		
	牛乳		牛乳							
	赤魚の香味焼	赤魚			ねぎ しょうが					
	大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油			
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油			
メロン				メロン						
26	水	焼きカレーパン	豚肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	オリーブ油	849kcal 15.2% 39.1% 3.4g	2年職場体験 3年修学旅行
	牛乳		牛乳							
	キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖	油			
	米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃが芋 こめこ	油 バター クリーム			
	オレンジ				オレンジ					
27	木	ご飯					米	799kcal 15.4% 25.5% 2.8g	2年職場体験 3年修学旅行	
	牛乳		牛乳							
	手作り揚げ餃子	豚肉		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	ごま油 油			
	鶏ささみの中華サラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり もやし		ごま油 ごま			
	チンゲン菜と卵の中華スープ	豚肉 卵		チンゲンサイ	たけのこ しいたけ	片栗粉	ラー油			
ふりかけ										
28	金	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやえんどう		米 砂糖	油	829kcal 17.1% 30.8% 3g	3年修学旅行
	牛乳		牛乳							
	小松菜のおひたし	かつお		小松菜	もやし					
	大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 大根葉	大根 ねぎ					
	河内晩柑				河内晩柑					

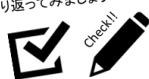
給食回数 19回

※材料の都合により献立を変更することがあります。
 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
6月平均栄養量	834	16.4	29.2	3.3	468	145	4.7	389	0.80	0.69	43	8.3
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

6月は...

食育月間です!
今一度、毎日の食生活を振り返ってみましょう!!



川間中HPはコチラから

