令和5年 6 月 予 定 献 立 表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料とはたらき 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	木	○	ナン	ドライカレー ゆで花野菜 フライドポテト 成田のクリームすいか	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー クリームすいか	ナン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	817 30.8 36.1 2.5
2	金	○	麦ご飯	鮭のからしみそ焼き 納豆和え キャベツのみそ汁 ミックスナッツ	鮭 納豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	ごま アーモンド ｶｼｭｰﾅｯﾂ 落花生	848 35.8 26.3 2.7
5	月	○	ご飯	ハヤシライス アスパラガスのソテー ひとくちぶどうゼリー	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油 バター 生クリーム	859 25.2 27.4 2.4
6	火	○	麦ご飯	さばの味噌煮 さやいんげんのごま和え けんちん汁 バナナ	豆腐 さば	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 里芋	ごま マヨネーズ サラダ油	868 29.8 22.7 2.7
7	水	○	麦ご飯	焼ギョーザ 中華サラダ マーボーどうふ 青うめゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉 ギョーザの皮 ゼリー	サラダ油 ごま油	875 30.3 23.9 2.9
8	木	○	ミートソース スパゲッティ	鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ メロン	鶏肉 ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ メロン	スパゲッティ パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ バター	887 46.2 33.1 1.9
9	金	○	ご飯	あじフライ しらたきピリ辛炒め じゃが芋のみそ汁 ソフール元気ヨーグルト	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが コーン もやし えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも おふ パン粉	サラダ油 ごま油	858 31.2 21.2 2.5
12	月	○	ご飯 (わかめふりかけ)	赤魚一夜干し 焙煎ごま和え じゃが芋と厚揚げそぼろ煮	赤魚 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	838 37.1 24.4 1.8
13	火	○ ミルメークコーヒー	麦ご飯	豚キムチ もやしとコーンのおひたし 春雨スープ かみかみ大豆	豚肉 なると 大豆	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく 白菜 長ねぎ もやし コーン 干ししいたけ たけのこ	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ ミルメーク	サラダ油 ごま ごま油	801 28.9 18.1 3.0
千葉県民の日献立 14	水	○	ご飯	いわしフライ 和風サラダ 切干大根のみそ汁 ピーナツハニー	いわし 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきたけ 切干大根 長ねぎ	米 砂糖　パン粉	サラダ油 落花生　ごま	848 27.1 25.6 3.1
16	金	○	麦ご飯	酢豚 きゅうりとじゃこのナムル フルーツミックス	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ パプリカ きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	850 27.9 18.3 2.0
19	月	○	麦ご飯	牛丼 ポパイサラダ えのきの味噌汁 さくらんぼ	牛肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ さくらんぼ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	801 31.4 22.6 2.9
20	火	○	ご飯	ししゃも磯辺フライ のりマヨ和え 五目汁 プチトマト	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも のり	ほうれん草 にんじん プチトマト	キャベツ れんこん 長ねぎ 大根	米 里芋	サラダ油 ごま マヨネーズ	834 32.9 27.2 2.3
21	水	○	麦ご飯	豚肉のしょうが焼き からしあえ 根菜の味噌汁 カル鉄ヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	836 34.0 23.0 2.9
22	木	○	ご飯	ポークカレー えだまめサラダ すいか	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 すいか	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	867 27.9 22.5 2.7
23	金	本日の給食はありません									
26	月	○	麦ご飯	鶏肉マーマレード焼き きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁 アセロラミルク	鶏肉 さつま揚げ とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう	米 麦 マーマレード 砂糖 アセロラミルク	サラダ油 ごま ごま油	807 37.5 16.9 2.9
27	火	○	麦ご飯	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル ワンタンスープ まんてん黒豆	豚肉 なると 黒豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	786 29.9 17.6 2.8
28	水	ジョア	バターライス	ますタルタルフライ きのこサラダ ミネストローネ お魚アーモンド	ハム ベーコン 大豆 金時豆 いんげん豆 ます	ジョア カタクチイワシ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり えのきたけ しめじ にんにく レモン汁 キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター サラダ油 アーモンド マヨネーズ	815 26.1 23.0 2.3
29	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	手作りなすのトマトグラタン ツナサラダ ヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり キャベツ コーン レモン汁 みかん缶 桃缶 パイン缶	コッペパン 砂糖 パン粉 ﾁｮｺｸﾘｰﾑ	オリーブ油 生クリーム	796 29.5 25.2 2.6
30	金	○	麦ご飯	ほきフライ ひじき五目煮 豚汁 アップルシャーベット	ほき ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋 パン粉	サラダ油	824 30.5 18.7 2.6

給食回数	学校給食摂取基準（中学校）		月平均
20 回	熱量： 830kcal たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下		836 31.5 23.7 2.6

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。