



# 6月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						I補給 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	月	○	ごはん	しゅうまい(2個) 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか えび つずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 筍 椎茸 生姜 にんにく みかん パイン 桃	米 小麦粉 小麥粉 澱粉 砂糖 杏仁豆腐	ごま油 油	836 34.7 21.1 2.40
2	火	○	ミルクロール	豆腐のグラタン 枝豆サラダ(ドレッシング) ポトフ あじさいゼリー	ウインナー 豚肉 つずら卵 豆腐 たら	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり コーン キャベツ 枝豆 玉ねぎ	パン ゼリー じゃが芋		890 36.8 35.8 3.08
3	水	○	麦ごはん	赤魚の一夜干し そばろ 肉だんごスープ	赤魚 鶏肉 豚肉 卵 なると 大豆	牛乳	にんじん グリーンピース チンゲン菜	長ねぎ 筍 生姜	米 麦 砂糖	ごま油	813 39.1 22.9 3.35
4	木	○	ごはん	豚肉のみそ焼き 塩昆布和え むらくも汁 麦芽ゼリー	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 椎茸 長ねぎ 生姜	米 砂糖 マロニー 澱粉 ゼリー		840 31.2 25.5 2.08
5	金	○	ごはん	鮭の千草焼き 茎わかめの炒め煮 豆腐のみそ汁 チーズタルト	鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	筍 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 里芋 タルト	油 ごま マロニー	918 30.8 28.9 2.39
8	月	○	ごはん	チーズかまぼこ 即席漬け 五目豆腐 小魚アーモンド	たら 豚肉 豆腐 えび かつお節 いとよりだい	牛乳 かちかち チーズ	にんじん	玉ねぎ 筍 キャベツ 生姜 きゅうり 椎茸 大根	米 澱粉	ごま油 アーモンド ごま	768 35.7 19.1 3.29
9	火	○	丸パン スライス	ハンバーグマトソース ごぼうサラダ 豆のクリームスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん	ごぼう コーン きゅうり 玉ねぎ ひよこ豆 いんげん豆	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	ごま マロニー 生クリーム バター	815 32.8 31.0 3.43
10	水	○	麦ごはん	鯖の西京焼き おひたし 里芋のそばろ煮 アップルシャーベット	鯖 みそ 鶏肉 大豆 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし 玉ねぎ りんご	米 麦 里芋 砂糖	ごま 油	818 34.2 19.6 1.97
11	木	○	五目ごはん	鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 白玉汁	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ なると	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 椎茸 長ねぎ ごぼう にんにく 筍	米 砂糖 白玉もち	油 ごま油 ごま	821 36.6 18.8 3.89
12	金	○	ごはん	あじフライ 千草あえ 肉じゃが	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	866 30.2 21.6 2.13
千葉県民の日給食											
15	月	○	ごはん	いわしカレー風味焼き ひじきの五目煮 豚汁 牛乳プリン	大豆 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 いわし ひじき	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 里芋 砂糖 プリン	油	790 31.6 20.5 2.38
16	火	○	ピタパン (スライス)	ミラノ風チキンカツ チリコンカン 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 小麦粉	油	769 36.6 39.9 3.49
17	水	○	麦ごはん	グリーンサラダ(ドレッシング) ハヤシソース 冷凍みかん	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく コーン きゅうり みかん キャベツ 生姜	米 麦 じゃが芋	油 生クリーム	835 25.9 21.9 2.69
18	木	○	ごはん	親子焼き 豚肉のねぎ塩炒め けんちん汁 ヨーグルト	卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ら 小松菜	長ねぎ もやし レモン ごぼう 大根 にんにく 玉ねぎ	米 里芋	ごま油 ごま	798 32.4 21.5 1.86
19	金	○	ごはん	えび水晶包み(2個) チンジャオロースー ワンタンスープ レモンソーダゼリー	えび たら 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	筍 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 枝豆	米 砂糖 小麦粉 ゼリー	ごま油	843 27.8 20.2 3.06
<b>22日から26日は、玉造中学校の生徒さんが作ってくれた献立です。素敵な献立をありがとうございます!!感想を紹介します。</b>											
22	月	○	ごはん (ふりかけ)	さばの文化干し きんぴらごぼう かきたま汁	さば 卵 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま油 ごま	801 29.5 26.4 2.63
中野乙塾さん 伊藤紀香さん 藤田海斗さんの考えた献立 「野菜が多くなってしまったけど、夏野菜を多めにした」											
23	火	○	テーブルロール	ラタトゥイユ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ABCスープ さきさきチーズ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ 枝豆 キャベツ セロリ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ	アーモンド マヨネーズ	804 30.3 33.3 4.16
木村啓斗さん 大友奏絵さんの考えた献立 「給食を作るのはすごい大変なことなので、毎日感謝して食べようと思った」											
24	水	○	麦ごはん	鉄鍋餃子 ナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ら 小松菜	もやし 生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ キャベツ 筍 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 油 ごま	811 30.6 20.9 2.94
世良田尊さん 立川姫那さん 飯田海愛さん 安井楓人さんの考えた献立 「手順や条件、ポイントなど献立を考えるだけでこんなに難しいとは思っていませんでした」											
25	木	○	わかめごはん	鶏肉のから揚げ南蛮だれ こんにやくサラダ じゃがいものみそ汁 びわゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	長ねぎ コーン きゅうり 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ	米 澱粉 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 ごま油	862 30.7 24.0 3.72
武井菜々美さん 土屋仁さんの考えた献立 「栄養バランスを考えて、学んだことを活かして家でもごはんを作りたいです!」											
26	金	○	ごはん	チーズオムレツ コールスローサラダ チキンカレー	卵 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご にんにく コーン	米 じゃが芋	油	856 29.6 24.2 2.64
29	月	○	ごはん	たこ天 豚丼の具 冬瓜のみそ汁 きなこプリン	たこ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ たら	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 ごぼう 長ねぎ 生姜 キャベツ	米 砂糖 プリン		822 33.0 21.6 3.12
30	火	○	食パン (ホイップパン)	ほきのピカタ コーンサラダ かぼちゃの米粉シチュー アロエヨーグルト	ほき 卵 鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ コーン 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン 米粉 はちみつ	バター 生クリーム マーガリン 油	920 40.6 30.0 3.80

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★2, 4, 5, 10, 15, 18, 19, 25, 29, 30日のデザート、16日のピタパンは学校配送です。

6月分の給食費は、7月31日(金)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)	月平均
熱量: 830kcal	832
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.8
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.9
食塩相当量: 2.5g以下	2.93