



6月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1食分(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	火	○	きな粉揚げパン	にんじんのマリネ ポークビーンズ	きな粉 ツナ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油	785 34.0 30.4 2.65
2	水	○	ごはん	シルバーの西京焼き ひじきの五目煮 豚汁 紫いもチップス	シルバー 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃがいも 紫いも	油	779 33.3 19.3 2.54
3	木	○	麦ごはん	ガイヤーン 春雨サラダ マーボー豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく キャベツ きゅうり 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 澱粉	ごま ごま油 油	845 38.6 21.8 3.65
4日~10日 歯と口の健康週間				鮭の塩焼き ちりめんじゃこのサラダ 筑前煮 かみかみグミ	鮭 鶏肉 うずら卵	牛乳 のり かたくちいわし	ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごぼう 椎茸 れんこん 大根	米 里芋 砂糖 グミ	ごま油	854 36.3 23.7 2.68
7	月	○	ごはん	いかの照り焼き 生揚げのみそ炒め 卵とコーンのスープ	いか 生揚げ 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 コーン	米 砂糖 澱粉	ごま油	802 37.6 21.8 2.72
8	火	○	食パン (ブルーベリー ジャム)	シェパーズパイ かぶのクリーム煮 フルーツジュレ	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ かぶ エリンギ みかん 黄桃 パインアップル	パン ゼリー 米粉 ジャム じゃがいも 小麦粉	バター 生クリーム	815 28.9 24.4 2.55
9	水	○	麦ごはん (納豆)	牛肉コロッケ(り)ス さやいんげんのごま和え 沢煮椀	牛肉 豚肉 豆腐 納豆	牛乳	さやいんげん にんじん	もやし たけのこ 大根 えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	ごま 油	835 26.7 22.2 2.53
10	木	○	ごはん	★成田中学校3年A組の生徒さんが考えた献立★ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	生姜 にんにく きゅうり コーン 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	846 31.1 29.5 2.62
11	金	○	テーブルロール	ほきのレモン風味焼き アスパラガスのサラダ ペンネミートソース	ほき ハム 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト ピーマン	キャベツ レモン きゅうり スッキーニ 玉ねぎ セロリ なす マッシュルーム	パンネ パン パン粉	バター	822 36.1 27.7 4.12
14	月	○	千葉県民の日 献立 ごはん (菜の花ふりかけ)	いわしのタルタルフライ ほうれん草ののり和え けんちん汁 にんじんゼリー	いわし 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜 パセリ 菜の花	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー パン粉 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま油 マヨネーズ	801 25.4 23.6 2.49
16	水	○	ごはん	★成田中学校3年E組の生徒さんが考えた献立★ チーズオムレツ シーフードサラダ ポークカレー 飲むヨーグルト	いか えび ツナ 豚肉 卵	牛乳 飲むヨーグルト チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 砂糖 じゃがいも 澱粉	カブ オイル 油	903 36.0 23.1 2.57
17	木	○	五目ごはん	★成田中学校3年D組の生徒さんが考えた献立★ 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) なすのみそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう たけのこ 椎茸 にんにく 玉ねぎ 枝豆 なす 長ねぎ	米 砂糖 マーメレード ゼリー	アーモンド マヨネーズ	832 30.9 25.0 3.60
18	金	○	丸パン スライス (スライスチーズ)	ハンバーグトマトソース こんにやくサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ セロリ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	833 34.9 32.7 4.09
21	月	○	ごはん	さばのカレー焼き ナムル 肉団子スープ	さば 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん	生姜 玉ねぎ もやし 長ねぎ たけのこ	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま	843 30.9 31.0 2.69
22	火	○	コッパン スライス	フランクフルトバーベキュー ラタトゥイユ パンプキンポタージュ	フランクフルト ベーコン	牛乳 スキムミルク	ピーマン トマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ にんにく なす スッキーニ	パン 砂糖 米粉	バター 生クリーム カブ オイル	833 31.3 34.4 4.26
23	水	○	ごはん	ささみの甘だれかけ ツナと野菜の辛し和え 冬瓜のかきたま汁	鶏肉 ツナ 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし 冬瓜 椎茸 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	油	772 31.6 19.3 2.49
24	木	○	わかめごはん	ほっけ一夜干し 浅漬け ふるさと汁 ヨーグルト	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ 大根	米 じゃがいも	ごま 油	792 33.9 18.1 3.89
25	金	○	麦ごはん	焼きぎょうざ(2個) 八宝菜 冷凍みかん	豚肉 いか えび うずらの卵	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	長ねぎ 生姜 きくらげ たけのこ キャベツ にんにく 玉ねぎ みかん	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	845 34.2 22.6 2.20
28	月	○	ごはん	あじのピリ辛焼き 三色丼の具 キャベツのみそ汁 米粉ドック	あじ 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ	米 麩 砂糖 米粉ドック	油	846 38.4 22.4 2.61
29	火	○	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 枝豆 肉じゃが メロン	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 枝豆 玉ねぎ メロン	米 麦 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	895 36.2 20.7 2.52
30	水	○	ナン	ごぼうのサラダ キーマカレー 手作りチーズタルト	豚肉 大豆 卵	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく りんご	ナン 砂糖 小麦粉 タルトカップ	ごま 油 生クリーム	865 31.9 36.4 2.75

★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。
★14, 16, 17, 24, 28, 29日のデザートは、9日の納豆、30日のナンは学校配送です。
※6月分の給食費口座振替日は、8月2日(月)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	831
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9g~41.5g)	33.2
脂質: 23.1g(範囲18.4g~27.6g)	25.2
食塩相当量: 2.5g以下	2.96