

令和4年



# 6 月 予 定 献 立 表



大栄分所（後期課程）

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 主な材料とはたらき                            |                                                                                                                   |                                        |                                                              |                                   |                 | 栄養価                        |
|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------------|
|    |    |    | 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杯分 - (kcal)               |
|    |    |    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1群                                   | 2群                                                                                                                | 3群                                     | 4群                                                           | 5群                                | 6群              | たんぱく質(g)                   |
|    |    |    |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                       | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                                                                                                  | 緑黄色野菜                                  | その他の野菜<br>果物                                                 | 穀類・いも類<br>砂糖                      | 油脂              | 脂質(g)<br>塩分(g)             |
| 1  | 水  | ○  | ごはん                                                                                     | ハンバーグ和風ねぎソース<br>ほうれん草と油あげのみそ汁<br>きゅうりのなんばんづけ<br>チーズ                                                                                                                                                                 | ぶた肉 油揚げ<br>とり肉 みそ                    | 牛乳<br>チーズ                                                                                                         | にんじん<br>ほうれん草                          | えのきたけ ねぎ<br>玉ねぎ きゅうり                                         | 米 砂糖 でん粉                          | ごま油             | 804<br>31.5<br>25.3<br>3.5 |
| 2  | 木  | ○  | ごはん<br>韓国風味付けのり                                                                         | 春巻き<br>ワンタンスープ<br>くらげのあえもの<br>アセロラゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                | ぶた肉 油揚げ<br>とり肉                       | 牛乳<br>わかめ<br>のり                                                                                                   | にんじん にら                                | 玉ねぎ もやし<br>きゅうり キャベツ<br>しいたけ                                 | 米 ワンタン<br>砂糖 ゼリー<br>小麦粉 春雨<br>でん粉 | 油 ごま油<br>ごま     | 891<br>26.5<br>25.6<br>3.5 |
| 3  | 金  | ○  | ごはん                                                                                     | とり肉の照り焼き<br>とうふとわかめのみそ汁<br>キャベツのたくあんあえ<br>ソフールストロベリー                                                                                                                                                                                                                                                 | とり肉 とうふ<br>油揚げ みそ<br>かつお節            | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト                                                                                                | にんじん                                   | しめじ ねぎ キャベツ<br>はくさい きゅうり<br>たくあん                             | 米 砂糖                              | ごま              | 843<br>39.1<br>23.3<br>3.5 |
|    |    |    | ★歯と口の健康週間★（4日～10日）                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |  マークはかみこたえのある料理です。よくかんで食べましょう！ |                                        |                                                              |                                   |                 |                            |
| 6  | 月  | ○  | わかめごはん                                                                                  | 大豆とひじきのかき揚げ（しょうゆ）<br>どさんこ汁<br>小松菜のごまあえ <br>りんご                                                                                     | 大豆 油揚げ<br>ぶた肉 とうふ<br>みそ              | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ                                                                                                  | にんじん<br>みつば<br>こまつな                    | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ もやし<br>りんご                                   | 米 じゃがいも<br>砂糖 小麦粉<br>でん粉          | 油 バター ごま        | 825<br>26.5<br>23.6<br>3.8 |
| 7  | 火  | ○  | チャーメン  | 枝豆しゅうまい<br>五目あんかけ<br>かみかみ根菜サラダ（ドレッシング）<br>レモンカスタードタルト                                                                                                                                                                                                                                                | ぶた肉 いか えび<br>うすら卵 ツナ<br>とり肉          | 牛乳                                                                                                                | にんじん                                   | キャベツ はくさい<br>玉ねぎ もやし<br>きくらげ しいたけ<br>ごぼう だいこん<br>きゅうり コーン 枝豆 | 小麦粉<br>タルト<br>パン粉<br>小麦粉          | ごま油 油<br>ドレッシング | 776<br>31.6<br>37.2<br>2.8 |
| 8  | 水  | ○  | 五目ごはん                                                                                   | さけの塩こうじ焼き<br>豚汁 <br>キャベツのおかかあえ <br>カレーこさかな        | とり肉 油揚げ<br>さけ<br>ぶた肉 みそ<br>かつお節      | 牛乳<br>小魚                                                                                                          | にんじん<br>こまつな                           | ごぼう たけのこ<br>だいこん ねぎ もやし<br>キャベツ                              | 米 さつまいも<br>砂糖                     | 油 ごま ごま油        | 773<br>36.6<br>21.0<br>4.4 |
| 9  | 木  | ○  | ごはん                                                                                     | ぎょうざ<br>中華風卵スープ<br>チンジャオロースー <br>歯と口の健康週間ゼリー                                                                                                                                                                        | とり肉<br>卵 とうふ<br>ぶた肉                  | 牛乳                                                                                                                | にら<br>にんじん<br>ピーマン                     | キャベツ 玉ねぎ<br>しいたけ きくらげ<br>ねぎ たけのこ                             | 米 でん粉<br>ゼリー<br>小麦粉               | 油 ごま油           | 761<br>30.7<br>18.4<br>3.1 |
| 10 | 金  | ○  | 麦ごはん                                                                                    | ミニチキン <br>根菜カレー <br>こんにゃくサラダ（ドレッシング）<br>すいか  | とり肉<br>ぶた肉                           | 牛乳<br>枝豆<br>わかめ                                                                                                   | にんじん                                   | 玉ねぎ れんこん<br>きゅうり コーン<br>すいか 枝豆                               | 米 麦<br>でん粉<br>砂糖                  | 油 バター<br>ドレッシング | 914<br>33.2<br>24.3<br>3.0 |
|    |    |    | ★千葉県民の日献立★                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      | 6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。                                                                            |                                        |                                                              |                                   |                 |                            |
| 13 | 月  | ○  | ごはん<br>（伊能歌舞伎米）                                                                         | いわしのうめ煮<br>大栄みそ汁<br>ほうれん草のアーモンドあえ<br>千葉県産牛乳プリン                                                                                                                                                                                                                                                       | いわし 油揚げ<br>ぶた肉 みそ<br>かつお節            | 牛乳                                                                                                                | にんじん<br>ほうれん草                          | 玉ねぎ ねぎ キャベツ<br>もやし うめ                                        | 米 さつまいも<br>砂糖 でん粉<br>プリン          | アーモンド           | 818<br>33.6<br>22.7<br>2.8 |
| 14 | 火  | ○  | 黒糖食パン                                                                                   | キャベツメンチ（ソース）<br>クリームシチュー<br>わかめサラダ（ドレッシング）                                                                                                                                                                                                                                                           | ぶた肉<br>ベーコン とり肉                      | 牛乳<br>枝豆<br>わかめ                                                                                                   | にんじん<br>パセリ                            | 玉ねぎ マッシュルーム<br>しめじ キャベツ<br>コーン                               | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>パン粉      | 油<br>ドレッシング     | 792<br>29.7<br>29.5<br>3.5 |
| 16 | 木  | ○  | ごはん                                                                                     | ぶた肉のさんみ焼き<br>かきたま汁<br>切り干し大根のいため煮                                                                                                                                                                                                                                                                    | ぶた肉 とうふ<br>なると 卵 とり肉<br>油揚げ<br>さつまあげ | 牛乳<br>わかめ                                                                                                         | にんじん<br>いんげん                           | ねぎ 玉ねぎ<br>切干大根 しいたけ                                          | 米 でん粉 砂糖                          | ごま ごま油<br>油     | 901<br>39.0<br>30.0<br>3.6 |
| 17 | 金  | ○  | ごはん                                                                                     | まんだいの香味揚げ <br>なすと油あげのみそ汁<br>千草和え <br>ラフランスゼリー                                                                                  | まんだい<br>とうふ 油揚げ<br>みそ                | 牛乳                                                                                                                | にんじん<br>ほうれん草                          | ねぎ 玉ねぎ<br>キャベツ もやし<br>なす                                     | 米 でん粉<br>小麦粉 砂糖<br>ゼリー            | 油 ごま<br>ごま油     | 788<br>34.9<br>29.8<br>3.0 |
| 20 | 月  | ○  | キャロットピラフ                                                                                | とり肉のレモンペッパー焼き<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーときのこのソテー                                                                                                                                                                                                                                                           | とり肉<br>ウインナー<br>ベーコン                 | 牛乳                                                                                                                | にんじん<br>赤ピーマン<br>パセリ<br>ブロッコリー<br>パプリカ | キャベツ 玉ねぎ<br>コーン エリンギ                                         | 米 じゃがいも                           | 油 バター           | 821<br>32.3<br>31.0<br>3.0 |
| 21 | 火  | ○  | パンダパン                                                                                   | ポテトとベーコンのグラタン<br>スパゲティミートソース<br>イタリアンサラダ（ドレッシング）                                                                                                                                                                                                                                                     | ベーコン<br>ぶた肉 ツナ                       | 牛乳<br>粉チーズ<br>チーズ                                                                                                 | にんじん<br>トマト<br>パセリ                     | 玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                              | パン<br>スパゲティ<br>じゃがいも<br>小麦粉       | 油 バター<br>ドレッシング | 785<br>30.4<br>28.5<br>3.8 |
| 22 | 水  | ○  | ごはん                                                                                     | 肉だんご和風ソース<br>マーボー豆腐<br>きゅうりともやしのナムル<br>れいとうパイン                                                                                                                                                                                                                                                       | とり肉<br>とうふ ぶた肉<br>大豆 みそ              | 牛乳                                                                                                                | にんじん にら                                | 玉ねぎ ねぎ しいたけ<br>もやし きゅうり<br>コーン パイン                           | 米 砂糖<br>でん粉                       | 油 ごま油           | 848<br>32.8<br>23.0<br>3.4 |
| 23 | 木  | ○  | ごはん                                                                                     | あつやき玉子<br>さつまいものみそ汁 <br>肉じゃが                                                                                                   | 油揚げ みそ<br>ぶた肉 卵                      | 牛乳                                                                                                                | にんじん                                   | 玉ねぎ 枝豆                                                       | 米 さつまいも<br>じゃがいも<br>砂糖<br>でん粉     | 油               | 844<br>32.3<br>20.6<br>2.7 |
| 24 | 金  | ○  | ごはん                                                                                     | チキンなんばん（外巻ソース）<br>なめこ汁<br>野菜のごまあえ<br>カットオレンジ                                                                                                                                                                                                                                                         | とり肉 とうふ<br>みそ                        | 牛乳                                                                                                                | にんじん<br>ほうれん草                          | なめこ 玉ねぎ ねぎ<br>キャベツ もやし<br>オレンジ                               | 米 でん粉<br>砂糖                       | 油 外巻ソース<br>ごま   | 887<br>31.2<br>27.6<br>3.3 |
| 27 | 月  | ○  | ごはん                                                                                     | ぶた丼の具<br>けんちん汁<br>キャベツの塩こんぶあえ                                                                                                                                                                                                                                                                        | ぶた肉 とり肉<br>とうふ かつお節                  | 牛乳<br>こんぶ                                                                                                         | にんじん                                   | 玉ねぎ だいこん<br>ごぼう ねぎ キャベツ<br>きゅうり                              | 米 砂糖<br>里芋                        | ごま ごま油          | 804<br>34.3<br>23.9<br>3.8 |
| 28 | 火  | ○  | 丸パン<br>（横わり）                                                                            | フライドチキン<br>コーンとかぼちゃのスープ<br>ツナサラダ（ドレッシング）<br>メロン                                                                                                                                                                   | とり肉<br>ベーコン ツナ                       | 牛乳<br>枝豆                                                                                                          | かぼちゃ<br>にんじん<br>パセリ                    | 玉ねぎ コーン<br>きゅうり キャベツ<br>メロン                                  | パン<br>小麦粉<br>でん粉                  | 油<br>ドレッシング     | 740<br>26.0<br>28.9<br>3.0 |
| 29 | 水  | ○  | ごはん                                                                                     | さばごまみそ焼き<br>玉ねぎとじゃがいものみそ汁<br>磯辺あえ                                                                                                                                                                                                                                                                    | さば とうふ<br>油揚げ みそ                     | 牛乳<br>のり                                                                                                          | にんじん<br>ほうれん草                          | 玉ねぎ もやし                                                      | 米 砂糖<br>じゃがいも                     | ごま              | 749<br>28.5<br>23.8<br>2.5 |
| 30 | 木  | ○  | ごはん                                                                                     | かいせんしゅうまい<br>中華丼の具<br>ちくわサラダ（ドレッシング）<br>コアヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                      | ぶた肉 なるとう<br>すら卵 いか<br>えび ちくわ<br>卵    | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト                                                                                                | にんじん<br>チンゲン菜                          | はくさい 玉ねぎ<br>きくらげ キャベツ                                        | 米 でん粉<br>小麦粉<br>パン粉               | 油 ごま油<br>ドレッシング | 848<br>35.1<br>19.8<br>3.6 |

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

## 歯を丈夫にする食生活

### 【食べ方・歯みがき】

#### よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には、むし歯を予防する効果があります。

#### 時間を決める



おやつをすぐ食べると、口のなかいつまでも酸性の状態となり、歯が溶けむし歯になりやすくなります。

#### 歯みがき



むし歯菌は、歯についた食べかすをえさに、歯を溶かす酸を作り、むし歯になる原因になります。

#### 今月の地元産は…

【豚肉】10日・13日 飯田裕一（大栄十余三）  
13日 斎藤祐治  
【さつまいも 大栄愛娘】13日 大栄産直センター  
【にんじん】20日～24日 伊藤祐佑（川上）  
27日～30日 伊東泰則（多良良）  
【メロン】28日 飯野宏彰（吉岡）

#### お知らせ

6月分の給食費は、8月1日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

#### 学校給食摂取基準（中学校）

熱量：830kcal  
たんぱく質：34.3g(範囲26.9～41.5g)  
脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)  
食塩相当量：2.5g以下

月平均

820

32.2

25.6

3.3