

令和6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食分 (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)			
								食塩相当量(g)						
3	月	○	麦ご飯	豚肉ごまだれ焼き 即席漬け すまし汁 アセロラミルク	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 アセロラミルク	ごま	836	32.1	23.7	2.8
4	火	○	ご飯	さばの塩焼き 切干大根の煮付け 沢煮椀 ミックスナッツ	さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	823	36.5	25.3	1.9
5	水	○	麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ 成田のクリームすいか	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ クリームすいか	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	813	24.5	21.3	2.8
6	木	○	焼きそば	ししゃものごまフライ ごぼうサラダ カル鉄ヨーグルト	豚肉	牛乳 青のり ししゃも ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	中華そば パン粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	787	37.1	33.8	3.3
7	金	○	麦ご飯	牛丼の具 もやしとコーンのおひたし 小松菜のみそ汁 かみかみ大豆	牛肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし コーン	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	847	34.3	25.2	3.0
10	月	○	麦ご飯	チンジャオロースー 中華サラダ ワンタンスープ みかんクレープ	牛肉 なんと	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 ワンタン クレープ	サラダ油 ごま油	844	28.8	24.2	2.9
11	火	○	わかめご飯	あじの竜田揚げ かぼちゃのバター煮 キャベツのみそ汁 ももゼリー	あじ 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ	しょうが キャベツ もやし えのきたけ	米 小麦粉 米粉 砂糖 おふ ゼリー	ごま サラダ油 バター	868	32.2	20.5	3.0
12	水	○	米粉パン (フルバリーツヤム)	手作りなすのトマトグラタン ツナサラダ フルーツとゼリーミックス	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり もやし みかん缶 ハイン缶	米粉パン 砂糖 パン粉 ゼリー ナタデココ ジャム	オリーブ油 生クリーム	842	31.5	27.9	2.5
13	木	○	麦ご飯	鮭のからしみそ焼き ひじき五目煮 五目汁 冷凍みかん	鮭 ちくわ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ 大根 みかん	米 麦 砂糖 里芋	サラダ油	806	34.6	19.2	2.5
千葉県民の日献立				いわし揚げ玉フライ ほうれんそう和風サラダ 切干大根のみそ汁 ピーナツハニー	いわし 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 切干大根 長ねぎ	米 砂糖 揚げ玉	サラダ油 落花生 ごま	804	24.7	25.9	2.6
17	月	○	ご飯	赤魚白醤油焼き 五目きんぴら えのきのみそ汁 はちみつレモンゼリー	赤魚 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん えのきたけ	米 砂糖 おふ ゼリー	ごま油	779	30.4	13.6	2.5
18	火	○	ご飯	酢豚 きゅうりとじゃこのナムル 富里のすいか	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 黄パプリカ きゅうり もやし すいか	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	802	27.7	18.2	2.0
19	水	○	チキンライス	オムライスシート えだまめサラダ ポトフ メロン	鶏肉 卵 ハム 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 キャベツ メロン	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ドレッシング	802	29.9	20.3	2.5
20	木	○	麦ご飯	鶏のから揚げ レモンソース 焙煎ごま和え なすのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが レモン汁 もやし キャベツ なす 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごまドレッシング	891	35.8	26.0	2.7
21	金	○	ご飯	ほっけー夜干し マヨおひたし 肉じゃが 黒ゴマプリン	ほっけー ハム かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ごまプリン	ドレッシング サラダ油	884	36.7	26.3	1.9
24	月	振替休業のため、給食はありません												
25	火	○	麦ご飯	豚キムチ きゅうりのおかか和え 春雨スープ さくらんぼ	豚肉 かつお節 なんと	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ さくらんぼ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	799	23.5	24.4	2.7
26	水	○	ナン	ドライカレー ブロッコリーサラダ フライドポテト バナナ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ バナナ	ナン 砂糖 マカロニ じゃが芋	サラダ油 ごまドレッシング	853	30.9	35.2	2.4
27	木	○	ご飯	焼きぎょうざ 中華くらげサラダ マーボー豆腐 北海道ヨーグルト	豚肉 鶏肉 中華くらげ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	きゃべつ きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 サラダ油	912	32.9	27.6	2.9
28	金	○	ご飯 (しおかっおふりかけ)	鶏肉マーマレード焼き のりマヨ和え 豚汁	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ れんこん ごぼう 長ねぎ 大根	米 マーマレード 里芋	ごま マヨネーズ サラダ油	815	40.8	21.3	3.1

★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。

★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。



6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。
自分の食生活を振り返るとともに、あらためて「食」について考えてみましょう。



4・5月分の給食費の口座振替日（納付日）は7月1日です。
2か月分が併せて振替となります。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（中学校）		月平均
熱量	830kcal	832
たんぱく質	30.0g(範囲26.9~41.5g)	31.8
脂質	25.1g(範囲18.4~27.6g)	24.2
食塩相当量	2.5g以下	2.6