

令和7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)	脂質(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	食塩相当量(g)	
2	月	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き とん汁 こまつなごまあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	りんご だいこん ごぼう キャベツ しょうが ねぎ	米 砂糖	ごま	774	35.8
3	火	○	背割り コッペパン	肉だんご和風ソースがけ 焼きそば フロッコリーとカワカワのサラダ (マヨネーズ)	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん フロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ カリフラワー	パン 中華種 砂糖	油 マヨネーズ	779	28.8
★歯と口の健康週間★（4日～10日）												
マークはかみごたえのある料理です。よくかんで食べましょう！												
4	水	○	ごはん	いかスタミナ漬け マーボーなす くらげのあえもの アゼロラゼリー	いか ぶた肉 みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ ねぎ きゅうり たけのこ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油	753	32.0
5	木	○	ごはん	きすごまフライ (V-ス) 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 切り干し大根の炒め煮	きす とうふ 油揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	772	30.7
6	金	○	麦ごはん	あつやきたまご こんさいりりカレー すいか	卵 ぶた肉	牛乳 お豆腐	にんじん トマト	玉ねぎ れんこん すいか 枝豆	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも	油	853	28.5
9	月	○	ごはん	あじのいそべフライ (V-ス) なすと油あげのみそ汁 キャベツのおかかあえ ソファール元気ヨーグルト	あじ とうふ ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 あおさ ヨーグルト	にんじん こまつな	なす 玉ねぎ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	773	31.6
10	火	○	チャーメン	ポーク焼売 五目あんかけ キャベツと大根のサラダ コアラパン	ぶた肉 いか とり肉 ツナ 大豆粉 えび	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ だいこん きゅうり コーン	チャーメン でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ドレッシング	861	33.1
11	水	○	キャロット ピラフ	タンドリーチキン トマトと卵のスープ コールスローサラダ	とり肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン トマト フロッコリー	玉ねぎ レタス キャベツ コーン	米 でん粉	ドレッシング 油	835	35.4
12	木	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き すまし汁 れんこんのおかか煮	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ ちくわ かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しいたけ ねぎ れんこん	米 砂糖	ごま ごま油	838	38.2
★千葉県民の日献立★												
6月15日は「千葉県民の日」です。今日の給食は、千葉県や成田市でとれる食べ物を多く使った献立です。												
13	金	○	ごはん	いわしさんが焼きおろしソース 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ 千葉にんじんゼリー	いわし たら ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう しそ	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 さつまいも ゼリー パン粉 でん粉	アーモンド	789	30.7
16	月	○	ごはん	とり肉のから揚げ ほうとう汁 きゅうりのなんばん漬け	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 ほうとう 砂糖	油 ごま油 ごま	829	33.2
17	火	○	シュガー 揚げパン	オムレツ カレーポタージュ メロン	卵 とり肉	牛乳 お豆腐	にんじん パセリ	玉ねぎ メロン	パン グラニュー糖 でん粉	油	767	31.0
18	水	○	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 いもいっぱいサラダ	さば みそ とうふ ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう きゅうり ねぎ	米 じゃがいも さつまいも 砂糖	ごま油 マヨネーズ ドレッシング	881	31.3
19	木	○	ごはん	とり肉のパンバンジー焼き 肉だんごキャベツのスープ チンジャオロースー みかんゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 でん粉 ゼリー パン粉	ごま 油 ごま油	894	40.5
20	金	○	ごはん	こぎつねごはんの具 さつまいものみそ汁 こまつなのいそかあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	枝豆 たまねぎ だいこん もやし	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	786	34.7
23	月	○	ごはん	そぼろごはんの具 ごぼうの卵とじ汁 キャベツのたくあんあえ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ なると かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん	グリーンピース ねぎ えのきだけ ごぼう キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 でん粉	ごま	837	36.1
24	火	ジョア フルバー	ピタパン	ハンバーグデミグラスソース ペンネトマトクリームソース フルーツポンチ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 お豆腐 粉チーズ ジョア	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ もも レモン汁 バイン	ペンネ 砂糖 ゼリー でん粉 ピタパン	生クリーム オリーブオイル 油	864	31.3
25	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおひたし	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ ねぎ もやし	米 砂糖	ごま	772	33.1
26	木	○	ごはん	夏色かぼちゃコロッケ (V-ス) 中華丼の具 ツナサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 なると いか えび ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	はくさい 玉ねぎ きくらげ キャベツ コーン 枝豆	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング バター	795	36.8
27	金	○	ごはん	ドライカレー コンソメスープ かんてんサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン パセリ フロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	米 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	824	33.5
30	月	○	ごはん	ぶた肉とネギきょうだいの中華いため わかめとトックのスープ 中華あえ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	米 砂糖 トック マロニー ゼリー	ごま油 ごま	844	27.3

★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。

今月の地元産は

【さつまいも】 松下善信（前林）  
【メロン】 荻野宏彰（吉岡）  
【にんじん】 6/17～  
伊東泰則（多良良）  
伊藤耕祐（川上）  
【ぶた肉】 6/13、6/30  
飯田裕一（大栄十倉三）



学校給食摂取基準  
(中学校)

	月平均
熱量：830kcal	811
たんぱく質：34.3g(範囲26.9～41.5g)	33.0
脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)	23.4
食塩相当量：2.5g以下	2.9

4・5月分の給食費振替日は、6月30日(月)です。  
2か月分が併せて振替となります。  
お早目に口座への入金をお願いします。