

令和8年度

6月予定献立表

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜	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)	
1	月	○	ごはん	鮭のオイネーズ焼き 切干大根の煮物 白玉汁	鮭 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 白玉	マヨネーズ 油	851 36.5 25.1 2.8	
2	火	○	黒糖パン (チョコクリーム)	マカロニグラタン れんこんサラダ 肉団子と大豆のトマトスープ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト パセリ	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆	パン マカロニ パン粉 小麦粉	油 バター チョコクリーム	801 27.5 33.6 3.1	
3	水	○	麦ごはん	オムレツ ハヤシソース にんじんサラダ	豚肉 ツナ 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	855 28.8 24.8 3.0	
4	木	○	ごはん	いかチリソースフライ チンジャオロースー ワントンスープ 果汁グミ	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 グミ 小麦粉 パン粉	油 ごま油	803 30.7 20.1 2.5	
5	金	○	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ焼き キャベツソテー なめこのみそ汁 ソーダフロートゼリー	鶏肉 ウインナー 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	生姜 レモン 玉ねぎ キャベツ 大根 なめこ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油	801 36.6 20.7 3.0	
8	月	○	ごはん	にらまんじゅう ナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ すけそうたら	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら	もやし にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま ごま油 油	815 30.1 24.9 3.1	
9	火	○	コッペパン (キャラメルパテ)	あじのマスタードパン粉焼き ビーンズサラダ パンブキンポタージュ	あじ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 米粉 パン粉 キャラメルパテ	生クリーム マヨネーズ (卵不使用)	813 34.1 30.4 2.9	
10	水	○	麦ごはん	チヂミ 豚キムチ トックのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 おから	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 トック 米粉 じゃがいも でんぷん	ごま油	804 28.4 18.3 2.1	
11	木	○	菜飯	野菜入り厚焼き卵 ツナと野菜のごま和え じゃが芋のそぼろ煮 あじさいゼリー	卵 ツナ 豚肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん 広島菜 京菜 大根葉	もやし 玉ねぎ 枝豆 椎茸	米 砂糖 じゃがいも ゼリー 澱粉	ごま 油	843 28.7 19.9 3.4	
12	金	○	ごはん	いわしのさんが焼き ひじきの五目煮 豚汁 牛乳プリン	いわし すけそうたら 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん しそ	枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜	米 砂糖 里芋 牛乳プリン 澱粉 パン粉	油 オリーブオイル	805 35.3 20.7 3.1	
16	火	○	丸パンスライス	照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ ABCマカロニスー プスライスチーズ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ セロリ	パン 砂糖 澱粉 マカロニ	マヨネーズ (卵不使用)	838 33.9 37.8 3.8	
17	水	○	麦ごはん	チキンナゲット (2個) 海そうラダ ポークカレー	豚肉 鶏肉 おから	牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ 赤とさかのり 白とさかのり	チンゲン菜 にんじん	きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉	ごま 油	854 29.0 24.2 2.9	
18	木	○	ごはん	春巻 野菜ビーフン もやし坦々スープ 麦芽ゼリー	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ キャベツ 椎茸 生姜 もやし たけのこ	米 ビーフン 砂糖 ゼリー 澱粉 小麦粉 米粉 春雨	油 ごま油 ごま	860 22.8 27.6 2.1	
19	金	○	ごはん	コロッケ ひじきとチーズのサラダ 生揚げと野菜のうま煮	ハム 鶏肉 生揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	きゅうり 大根 たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	836 31.9 24.1 2.3	
22	月	○	麦ごはん	ししゃもごまフライ (2尾) 豚丼の具 のっぺい汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 里芋 澱粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	856 35.4 25.6 2.9	
23	火	○	バターロール	鶏肉のマーマレード焼き 青菜のガーリックソテー ラビオリスープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん パセリ	にんにく えのきたけ コーン 玉ねぎ キャベツ	パン マーマレード 小麦粉 パン粉	オリーブオイル	803 40.2 27.7 3.7	
24	水	○	ごはん	枝豆サラダ インド煮 冷凍みかん 小魚アーモンド	豚肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ みかん	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	802 27.8 21.0 1.9	
25	木	○	ごはん	ぎょうざ (2個) 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	みかん 桃 パイナップル 生姜 にんにく きくらげ たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 杏仁豆腐 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	845 31.6 22.3 2.3	
26	金	○	ごはん	さばのみそ煮 納豆和え 炒り鶏	さば 納豆 かつお節 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 大根	米 里芋 砂糖	ごま油	851 41.3 23.1 2.7	
29	月	○	コッペパン スライス	フランクフルト イタリアンサラダ 米粉シチュー	フランクフルト 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 米粉 砂糖	生クリーム バター 油	821 36.6 37.7 3.8	
30	火	○	ごはん	鶏肉のからあげ南蛮だれ 春雨サラダ とうがんのかきたま汁	鶏肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり とうがん 椎茸	米 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま	807 36.6 21.2 3.0	

★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。
★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。
★5・11・12・18・23日のデザートは学校配送です。

6月は食育月間です！

学校

家庭

地域

食育

毎日の「食」について考えてみましょう。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量： 830kcal		827
たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g)		32.6
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		25.3
食塩相当量： 2.5g以下		2.9