

令和8年

6月予定献立表

成田市学校給食センター下総分所（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1日・(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	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ののり和え かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト☆	鮭 油揚げ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 かぼちゃ	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ 油	855	30.8	
2	火	○	ココア 揚げパン	チーズオムレツ わかめサラダ ラビオリスープ	たまご チーズ ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	790	29.0	
3	水	○	麦ごはん	ミニトマト（2こ） ちりめんじゃこサラダ チキンカレー	とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	トマト 小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 油	836	28.5	
1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます！												21.9	2.4
4	木	○	グリーンピース ごはん	手作り松風焼き 塩昆布とキャベツの和え物 さわにわん	とり肉 たまご みそ かつお節 ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	グリーンピース しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ 玉ねぎ だけのこ	米 パン粉 砂糖	ごま 油 ごま油	769	33.4	
★かみかみ献立★ 歯と口の健康習慣(6/4～6/10)												22.8	3.4
5	金	○	ゆかりごはん	ししゃもごまフライ（2こ） 豆乳入り豚汁 筑前煮 ぶどうグミ	ししゃも とり肉 ぶた肉 とうふ みそ 大豆	牛乳	しそ にんじん いんげん 小松菜	ごぼう れんこん しいたけ 大根 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも グミ	油 ごま油 ごま	826	34.4	
8	月	○	ごはん	ぶた肉の香味焼き 粉ふきいも かぶとわかめのみそ汁 はちみつレモンゼリー	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん かぶの葉	にんにく しょうが 長ねぎ かぶ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま油	859	29.0	
9	火	○	コッペパン スライス☆	フランクフルトバーベキューソース シーザーサラダ 米粉コーンポタージュ	フランクフルト ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 クルトン 米粉	バター 生クリーム	23.3	2.7	
10	水	○	ごはん	いわしの梅煮 ツナと小松菜の和え物 肉じゃが	いわし ツナ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ 梅	米 砂糖 じゃがいも	油	858	31.9	
11	木	○	ごはん	ガイヤーン ホイコーロー フォーのスープ 小魚アーモンド	とり肉 ぶた肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく 長ねぎ キャベツ しょうが 白菜 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 フォー	ごま 油 ごま油 アーモンド	36.5	4.2	
★千葉県民の日献立★ 千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。												847	34.7
12	金	○	ごはん	手作りあじのさんが焼き ごま和え ぶるさと汁 ちばにんじんゼリー	あじとり肉 たまご みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	しそ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし キャベツ 大根	米 片栗粉 パン粉 砂糖 さつまいも ゼリー	ごま 油	21.0	2.7	
16	火	○	麦ごはん	焼ききょうざ（2こ） きゅうりの南蛮漬け 大根のオイスターソース煮 フルーツ杏仁風プリン	ぶた肉 とり肉 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん にら	きゅうり 大根 しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 杏仁風プリン	ごま ごま油 油	838	40.4	
17	水	○	ごはん	手作りチキンカツ（ソース） 切干大根の煮物 かきたま汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油	26.0	2.7	
18	木	○	麦ごはん	三色丼の具 （とりそぼろ・いりたまご・ いんげんのおかか和え） なすのみそ汁	とり肉 たまご かつお節 油揚げ みそ	牛乳	いんげん 小松菜	しょうが なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖	油	802	32.1	
19	金	○	ごはん	ハンバーグトマトソース 米粉のクラムチャウダー さくらんぼ（2こ） 型抜きチーズ	とり肉 ぶた肉 ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく マツタケ さくらんぼ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	油 バター 生クリーム	19.3	2.6	
22	月	○	ごはん	さばのオレンジ煮 肉野菜炒め けんちん汁	さば ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	オレンジ しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう しいたけ	米 砂糖 里芋	油 ごま油	800	34.4	
23	火	○	ペンネミート ソース	こんにゃくサラダ 手作りレアチーズタルト	ぶた肉	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん トマト チンゲンサイ	玉ねぎ セロリ なす マツタケ にんにく きゅうり コーン	ペンネ 砂糖 タルト	オリーブオイル バター 油 生クリーム	25.6	2.8	
24	水	○	麦ごはん	ぶた丼の具 ゆで枝豆 大根ととうふのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小麦粉	ごぼう 玉ねぎ しょうが えだまめ 大根	米 麦 砂糖	油	865	34.0	
25	木	○	麦ごはん	ブロッコリーとツナのサラダ ハッシュドビーフ メロン	ツナ 牛肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ マツタケ にんにく グリーンピース メロン	米 麦 砂糖	油 バター 生クリーム	25.6	2.9	
26	金	○	ごはん	カレーコロッケ（ソース） ちくわサラダ すまし汁	ちくわ とり肉 なると とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ごま油	830	37.0	
29	月	○	麦ごはん	甘酢肉団子（2こ） 春雨サラダ マーボードウフ	とり肉 ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ だけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 油	27.2	2.5	
30	火	○	食パン☆ (ブルーベリーラム)	フライドチキン かぼちゃのスイートサラダ 野菜コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 セロリ キャベツ コーン マツタケ	パン 片栗粉 小麦粉 ジャム	油 アーモンド マヨネーズ	801	28.6	
学校給食摂取基準（中学校）												35.6	2.7
熱量：830kcal たんぱく質：31.2g(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												835	34.5
家庭												25.6	3.3
学校												853	30.4
6月は「食育月間」です！ ご家庭でも、普段の食生活を 振り返ってみましょう。												2.5	833
月平均												825	32.3
地域												21.6	2.6
月平均												774	24.7
月平均												21.6	2.6
月平均												833	37.3
月平均												24.7	2.7
月平均												854	33.9
月平均												32.0	3.4

★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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

6月は「食育月間」です！

ご家庭でも、普段の食生活を

振り返ってみましょう。

家庭

学校

学校給食摂取基準（中学校）

月平均

熱量：830kcal

たんぱく質：31.2g(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

825

32.3

25.6

2.9

・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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。 6月は「食育月間」です！
ご家庭でも、普段の食生活を
振り返ってみましょう。

