

令和8年 6 月 予 定 献 立 表

大栄分所（7～9年生）

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杯分 - (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
1	月	○	ごはん	キムタクごはんの具 春雨ととり肉のスープ もやしサラダ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	にんじん にら チンゲン菜 こまつな	キムチ ごぼう つぼ煮 ねぎ コーン もやし	米 砂糖 春雨	ごま ごま油	799 28.4 21.8 3.6	
2	火	○	ココア揚げパン	肉だんごてりやきソース ABCスープ ひじきのマリネ レモンカスターダルト	とり肉 ぶた肉 ウィンナー ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ パプリカ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり レモン汁	パン グラニュー糖 マカロニ 砂糖 タルト	油	780 24.9 28.9 3.3	
3	水	○ ミルク メニュー	ごはん	きすごまフライ (リース) 小松菜と油あげのみそ汁 肉じゃが	きす 油揚げ とうふ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	794 29.3 18.1 2.8	
			★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	木	○	ごはん	ほうれん草オムレツ ハヤシルー すいか	卵 ぶた肉	牛乳 マッシュルーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリビース すいか	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油	847 27.1 24.4 2.0	
5	金	○	ごはん	いかスタミナやき マーボーなす くらげのあえもの ぶどうゼリー	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 だけのこ	米 砂糖 ゼリー でん粉	ごま油	761 32.3 15.4 3.6	
			★7年生 高木さんが考えてくれた献立★ 「たくさん野菜を食べることができる献立にしました。」									
8	月	○	ごはん	キャベツメンチ (リース) かぼちゃのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ とり肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆 キャベツ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	843 33.6 25.6 3.0	
9	火	○	コアラパン	ボーク焼売 チャーメン五目あんかけ キャベツのかみかみサラダ 歯と口の健康週間ゼリー	ぶた肉 いか えび とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ ししいたけ だいこん きゅうり コーン	パン チャーメン ゼリーでん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ドレッシング	845 32.2 33.1 3.1	
10	水	○	ごはん	あじの中華風揚げ煮 やさいとたまごの中華風スープ チンジャオロースー 冷凍パイ	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ パイ だけのこ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	765 37.8 17.9 2.5	
11	木	○	キャロット ピラフ	タンドリーチキン トマトとたまごのスープ 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 ブロッコリー	玉ねぎ レタス キャベツ コーン	米 でん粉	油 ドレッシング	835 35.5 29.2 2.6	
12	金	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き 大栄みそ汁 さくらんぼ	ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ さくらんぼ	米 砂糖 さつまいも	ごま	821 35.3 26.5 2.5	
16	火	○	丸パン	ハムカツ (リース) スライスチーズ トマトスープ キャベツと大根のサラダ	ハム ベーコン とり肉 ツナ 大豆粉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	パン 砂糖 パン粉	油 ドレッシング	746 26.4 29.4 4.1	
17	水	○	ごはん	そぼろごはんの具 かきたま汁 キャベツのたくあんあえ カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	グリビース 玉ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 でん粉	油 ごま	815 34.9 21.4 3.2	
18	木	○	ごはん ふりかけ	さばのみそ煮 豚汁 こまつなのいそかあえ	さば みそ とうふ ぶた肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし ごぼう	米 砂糖		808 34.2 25.4 3.1	
19	金	○	ごはん	手作りヒレカツ (リース) けんちん汁 アロカリとカリフラワーのサラダ (マヨネーズ)	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう カリフラワー ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油 ごま油 マヨネーズ	781 36.3 20.9 1.7	
22	月	○	ごはん	ぶた肉とやさいのいためもの すまし汁 キャベツのおかかあえ りんごゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん ほうれんそう こまつな	玉ねぎ ししいたけ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま ごま油	776 28.8 20.7 2.4	
23	火	○	シュガー 揚げパン	オムレツトマトソースかけ カレーポタージュ メロン	卵 とり肉	牛乳 マッシュルーム	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ メロン コーン	パン グラニュー糖 砂糖 でん粉	油	775 28.8 26.4 3.6	
24	水	○	五目ごはん	いわしおろし煮 ぶた肉とにらのみそ汁 きゅうりのなんばんづけ ソフール	いわし ぶた肉 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	ごぼう だけのこ しいたけ 玉ねぎ きゅうり だいこん	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	796 33.2 19.3 3.8	
25	木	○	麦ごはん	クロック 夏野菜カレー とうもろこし	とり肉	牛乳 マッシュルーム	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん いんげん	なす 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉	油	875 27.6 20.1 2.5	
26	金	○	ごはん	ぎょうざ 中華丼の具 中華あえ アゼロゼリー	ぶた肉 なると いか えび とり肉 卵 大豆粉	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ	米 でん粉 マロニー 砂糖 ゼリー 小麦粉	油 ごま油 ごま	796 35.1 16.4 3.0	
			★7年生 大和田さんが考えてくれた献立★ 「給食の献立を参考にして、おいしそうな献立にしました。」									
29	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き なめこ汁 わかめサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご なめこ ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ しょうが	米 でん粉	ドレッシング	801 31.9 25.5 3.3	
30	火	○ ジョア フルベニ	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 フルーツボンチ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 マッシュルーム 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	809 31.2 21.0 2.5	

★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。

【メロン】 萩野宏彰（吉岡）
【にんじん】 6/22～ 伊東泰則（多良良）
伊藤耕佑（川上）
【キャベツ、玉ねぎ】 6/2、6/11、6/17
金森史明（天神峰）
【ぶた肉】 6/4、6/9、6/12
飯田裕一（大栄十余三）
1日～30日
千葉県農林推進協議会さん（飯田）
から、ぶた肉をいただきました。

毎年恒例のとうもろこしが25日（木）
に登場します。大栄みらい学園の5年生が
皮むきをしてくれます。
1本1本丁寧にむいた、旬の味を
味わってくださいね。

学校給食摂取基準 （中学校）		月平均
熱量：	830kcal	803
たんぱく質：	34.3g(範囲26.9～41.5g)	31.7
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	23.2
食塩相当量：	2.5g以下	3.0

6月4日は
むし歯予防デー

