

令和8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杯分 (kcal)		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(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			
1	月	○	ご飯	白身魚フライ きゅうり南蛮漬 五目汁	マヒマヒ(しいら) 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根	米 砂糖 里芋 パン粉	サラダ油 ごま油	782	31.1		
2	火	○	麦ご飯	ポークカレー 枝豆サラダ 成田のクリームすいか	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 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 ドレッシング	872	28.3		
3	水	○	麦ご飯	豚肉ごまだれ焼き ほうれん草おひたし キャベツのみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ほうれん草	しょうが にんにく りんご もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	ごま	806	32.6		
4	木	○	ご飯	子持ちししゃもフライ 和風サラダ 沢煮碗	豚肉	牛乳 ししゃも のり	小松菜 にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 だけのこ 干しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉	サラダ油 外れソース	818	32.3		
5	金	○	コッペパン (ブルーベリージャム)	手作りなすのトマトグラタン ブロッコリーサラダ フルーツポンチ いもけんぴ小魚	豚肉	牛乳 チーズ カタクチイワシ	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ なす みかん缶 パイン缶	パン 砂糖 マカロニ パン粉 ゼリー ジャム カデ コ サイダー さつまいも	オリーブ油 生クリーム サラダ油 ドレッシング ごま	827	27.7		
8	月	○	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 金平ごぼう 小松菜のみそ汁 青うめゼリー	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう	米 マーマレード 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	794	38.1		
9	火	○	スパゲッティ	ほきのレモン風味焼き グリーンサラダ ミートソース 北海道ヨーグルト	ほき 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 ドレッシング オリーブ油 バター	789	38.3		
10	水	○	麦ご飯	豚キムチ 春雨サラダ ワンタンスープ かみかみ大豆	豚肉 ハム なると 大豆	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 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 ワンタン	サラダ油 ごま ごま油	881	27.6		
11	木	○	ご飯	たこすり身焼き 即席漬け じゃが芋と生揚げのそぼろ煮 さきさきチーズ	たこ たら 豚肉 生揚げ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根 しょうが 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油	839	35.5		
千葉県民の日献立				いわしのかば焼き風 のりマヨ和え 豚汁 千葉にんじんゼリー	いわし ちくわ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ れんこん ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 片栗粉 ゼリー	サラダ油 ごま マヨネーズ	863	30.6		
16	火	○	麦ご飯 (ふりかけ)	酢豚 わかめサラダ フルーツとゼリーミックス	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが だけのこ 玉ねぎ 黄パプリカ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	876	26.2		
17	水	○	ご飯	さばのカレー焼き 切干大根の煮付け なめこ汁 わらびもち	さば 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 なめこ 長ねぎ	米 砂糖 わらびもち	サラダ油	802	33.0		
18	木	○	ご飯	鶏のから揚げ ユーリンソース 焙煎ごま和え 中華玉子スープ	鶏肉 卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ドレッシング ごま油	874	36.6		
19	金	○	麦ご飯	ハヤシライス 小松菜のガーリックソテー バナナ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし コーン バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バター オリーブ油	841	25.2		
22	月	○	ご飯	赤魚西京焼き マヨおひたし すまし汁 みかんクレープ	赤魚(ワラシ)カ ハム かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし えのきたけ 長ねぎ	米 クレープ	マヨネーズ	811	32.6		
23	火	○	揚げパン	肉団子 コーンサラダ コンソメスープ さくらんぼ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ さくらんぼ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	サラダ油	809	26.1		
24	水	○	ご飯 (味付けのり)	あじの揚げ煮 れんこんサラダ えのきのみそ汁 ミックスナッツ	あじ ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	小松菜	れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ	米 砂糖 おふ 片栗粉	サラダ油 アーモンド かシューナッツ 落花生	809	33.7		
25	木	○	麦ご飯	ブルコギ丼の具 きゅうりともやしのナムル 富里すいか	牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン すいか	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	852	29.8		
26	金	○	チキンライス	オムライス用うすやき玉子 ゆで花野菜 キャベツとベーコンのスープ ラムネゼリー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	823	26.7		
29	月	○	麦ご飯	焼きぎょうざ 中華和え マーボーなす 黒糖ビーンズ	鶏肉 ハム 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし なす にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ 長ねぎ	米 麦 マロニー 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま サラダ油	890	30.4		
30	火	○	ナン	ドライカレー フライドポテト イタリアンサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ナン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ドレッシング	793	31.9		

★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。

★この献立表の主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。

学校給食摂取基準
(中学校)

熱量： 830kcal
たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g)
脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g)
食塩相当量： 2.5g以下

月平均
831
31.2
24.8
2.6