



# 6月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5年

日(曜)	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	ツナコーンマヨサンド クリームシチュー レタスサラダ ルビーグレープフルーツ 牛乳	まぐろ 鶏肉	チーズ 牛乳	人参 サラダ菜 ピーマン	コーン 玉ねぎ グリンピース レタス ルビーグレープフルーツ	パン じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ 油 バター 油	887 35.0 41.7 3.7
2金	枝豆ひじきご飯 いかのかりんとうがらめ ごぼうとハムのサラダ 大根の味噌汁 カミカミグミ 牛乳	鶏肉 いか ハム 油揚げ 味噌	ひじき わかめ 牛乳	人参 人参 大根	枝豆 椎茸 ごぼう きゅうり 玉ねぎ 大根	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖 グミ	油 油 ごま ごま油	787 32.6 27.7 3.9
5月	麦ご飯 厚揚げのオイスターソース煮 ワンタンスープ メロン 牛乳	豚肉 生揚げ 豚肉		人参 チンゲン菜 にら	玉ねぎ 白菜 生姜 キャベツ 長ねぎ 椎茸 メロン	米 麦 白滝 澱粉 小麦粉	油 ごま油	782 31.4 27.9 2.4
6火	ご飯 鶏肉の玉ねぎソース ちくわと野菜の炒め物 じゃが芋の味噌汁 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ 味噌 牛乳		人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし 蓮根 木耳 玉ねぎ えのき茸	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	ごま油 油 ごま油	764 32.0 25.1 2.4
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(6月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★								
7水	セルフフィッシュサンド (パン・白身魚のフライ・チーズ) キャベツコーンサラダ 豆乳トマトスープ 牛乳	たら 鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳		キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン パン粉 砂糖 マカロニ 米粉	油 タルタルソース オリーブ油 油	905 37.7 38.3 3.2
9金	キーマカレーライス(伊-刈ッ坊) こんにゃくサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉	チーズ わかめ ヨーグルト 牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ ニンニク 生姜 キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 こんにゃく	油 バター ごま油 ごま	853 27.1 25.6 2.6
12月	豚キムチ丼 きゅうりと大根の甘酢和え わかめスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 なたと 豆腐		にら 人参 チンゲン菜	白菜 玉ねぎ もやし ニンニク 生姜 きゅうり 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま ごま油	769 34.8 27.9 2.9
13火	テーブルロールパン ソーセージチーズフライ コーンといんげんのソテー キャベツカレースープ ブルーベリータルト 牛乳	ソーセージ まぐろ 鶏肉	チーズ 牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	コーン しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 タルト	油 バター	853 29.3 38.8 3.2
14水	ご飯 豚肉の味噌ダレ焼き 小松菜の磯香和え つみれ汁 千葉県産牛乳デザート 牛乳	豚肉 味噌 いわし 豆腐 味噌	のり	人参 小松菜 人参 ほうれん草	長ねぎ 生姜 ニンニク もやし 生姜 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 プリン	ごま油 ごま	815 33.1 30.3 2.3
16金	いりご菜飯 かれいの西京焼き 切干大根の含め煮 飛鳥汁 手作り抹茶プリン 牛乳	かれい 味噌 鶏肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 味噌	しらす 牛乳 牛乳 牛乳	広島菜 京菜 人参 人参 小松菜	切干大根 枝豆 椎茸 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	812 35.7 21.8 3.5
19月	ご飯 ししゃものパリパリ揚げ 豚肉となすの炒め物 肉団子と野菜のスープ 牛乳	ししゃも		人参 いんげん 人参 小松菜	なす 生姜 玉ねぎ 白菜 椎茸	米 小麦粉 砂糖 澱粉	油 油 ごま油	810 31.2 30.3 2.4
20火	キャロットピラフ かぼちゃのチーズ焼き アスパラサラダ コーンポタージュ 牛乳	鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳 牛乳	人参 ピーマン トマト かぼちゃ 人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ コーン	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 油 油 油 バター 生クリーム	887 31.8 30.7 3.1
21水	麻婆豆腐丼 パンサンスウ おかしな目玉焼き 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 卵		人参 人参	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 ニンニク グリンピース もやし きゅうり あんず	米 砂糖 澱粉 春雨 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	807 30.5 24.4 2.3
22木	カレーうどん はんぺんチーズフライ 和風サラダ 手作りココア蒸しパン 牛乳	豚肉 はんぺん	チーズ のり 牛乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ もやし えのき茸	うどん 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 油 油	765 24.4 33.3 3.1
23金	ご飯 あじの味噌マヨネーズ焼き ひじきと豚肉の炒め煮 けんちん汁 牛乳	あじ 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	ひじき 牛乳	人参 人参 小松菜	枝豆 生姜 ごぼう 大根	米 こんにゃく 砂糖 里芋	ごま マヨネーズ 油 ごま油 ごま ごま油	779 35.1 31.0 2.5
26月	ご飯 しいらのさっぱりソースかけ ちくわとほうれん草のおひたし 肉炒り豆腐 牛乳	しいら 味噌 ちくわ 鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草 人参	生姜 もやし 長ねぎ グリンピース 椎茸	米 砂糖 澱粉	ごま油	819 43.6 24.3 2.6
27火	ミルクパン クリスマスチキン アスパラの黒こしょう炒め イタリアンシチュー クリームソーダ風ゼリー 牛乳	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ ニンニク スライスしたジャガイモ	パン 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 油 バター オリーブ油	796 29.7 36.0 3.0
28水	五目チャーハン 手作り花しゅうまい きゅうりと糸かまの酢の物 春雨スープ 牛乳	豚肉 豚肉 かまぼこ 鶏肉		人参 人参 チンゲン菜	玉ねぎ グリンピース ニンニク 生姜 玉ねぎ 生姜 椎茸 きゅうり 白菜 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 澱粉 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま油	754 35.1 23.8 3.1
29木	ご飯 さばの竜田揚げ こんにゃくのごま炒め かぼちゃの味噌汁 牛乳	さば 豚肉 生揚げ 味噌		人参 いんげん かぼちゃ 小松菜	生姜 ごぼう 生姜 しめじ	米 澱粉 こんにゃく	油 油 ごま ごま油	832 33.3 30.1 2.6
30金	ホイコーロー丼 大根の中華和え フルーツポンチ 牛乳	豚肉		人参 ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ もやし 大根 きゅうり みかん パイン りんご 黄桃	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま油	789 26.5 22.8 2.3

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。

☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。

☆今月の白井産は、米、小松菜です。

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です!  
6月15日は千葉県民の日です!!



摂取基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質 27~42g 脂質18% 比 20~30% 食塩相当量 2.5g未満