

6月 予定献立表(中学校)

今月の目標「よくかんで食べよう！」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・小松菜・枝豆

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1月	麦ご飯 麻婆もやし 紫芋餅 中華和え	豆腐 豚肉 大豆 味噌 ハム 卵	牛乳	人参 にはら	生姜 んにく もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 さつま芋 餅粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	798	27.7	22.2	2.6
2火	コッペパン ABCトマトスープ ヨーンポテト ツナサラダ(サンド用) シークワーサータルト	鶏肉 ウィンナー ツナ	牛乳	人参 トマト パセリ	んにく セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン レモン きゅうり	パン じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 マカロニ タルト	油 オリーブオイル マヨネーズ	758	31.2	28.0	2.8
3水	ご飯 トックスープ 揚げ餃子 ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ	豚肉 卵 大豆	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー にはら	玉ねぎ 白菜 椎茸 コーン キャベツ 生姜 んにく 長ねぎ	米 トック じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	774	24.8	22.2	2.0
4木	🍷かみかみ献立🍷 ご飯 豚汁 鶏肉のごま酢かけ おかかサラダ かみかみ青りんごグミ	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 ハム 鯉節	牛乳	人参 ほうれん草	こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 グミ	油 ごま	761	35.7	19.0	2.4
5金	麦ご飯 チンゲン菜の中華はるさめスープ ホイコーロー丼の具 ヨーグルト和え	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 チンゲン菜 にはら ピーマン	白菜 大根 たけのこ キャベツ 長ねぎ んにく パイン みかん 桃	米 大麦 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	773	27.4	21.0	2.4
8月	麦ご飯 具だくさん味噌汁 鶏そぼろ丼の具 ブロッコリーとツナのサラダ 新メニュー♪	豚肉 絹揚げ 味噌 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 キャベツ 枝豆 長ねぎ んにく 生姜 玉ねぎ コーン	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	767	37.4	20.3	2.3
9火	カレーうどん いかカツ ごまたっぷりごぼうサラダ 蒸しケーキ	豚肉 油揚げ なたと いか かまぼこ	牛乳	小松菜	玉ねぎ 長ねぎ もやし ごぼう 枝豆 きゅうり	うどん ルウ 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 蒸しケーキ	油 マヨネーズ ごま	843	31.9	41.7	2.6
10水	麦ご飯 坦々ビーフンスープ ビビンバ(肉の炒め煮) 切干大根のナムル	豚肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 んにく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 米粉 砂糖	ごま油 ごま 油	787	34.7	20.8	3.1
11木	バンズパン コンソメスープ ハンバーグデミソース ウィンナーとキャベツのガリバターソテー	豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 セロリー キャベツ んにく	パン じゃが芋 ルウ 砂糖	油 バター	761	33.0	35.1	3.6
12金	★千葉県民の日献立★ ご飯 肉じゃが 鰯の梅煮 小松菜の磯香和え 千葉県産牛乳プリン	豚肉 鰯	牛乳 海苔	人参 小松菜	玉ねぎ 白滝 枝豆 もやし 梅干し	米 じゃが芋 砂糖 プリン	油	754	31.1	16.8	2.1
16火	ミートソーススパゲティ きすアーモンドフライ 玉ねぎドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー チーズ	豚肉 大豆 きす	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー しめじ きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 アーモンド ゼリー	油	767	32.7	28.6	2.9
17水	ご飯 厚揚げの中華煮 肉団子ケチャップソース(2個) チョレギサラダ 新メニュー♪	豚肉 絹揚げ 鶏肉	牛乳 海苔	人参 小松菜	生姜 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく トマト きくらげ キャベツ きゅうり んにく	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油 ごま	782	28.3	25.1	2.2
18木	麦ご飯 トマトハヤシ チーズオムレツ コーンサラダ	豚肉 チーズ 卵	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	んにく 生姜 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 ルウ でん粉 砂糖	油 ドレッシング	833	30.6	26.3	2.5
19金	ご飯 冬瓜の味噌汁 鯖の香味ソースかけ きんぴらごぼう 新メニュー♪	豚肉 豆腐 味噌 さば さつま揚げ	牛乳	人参	冬瓜 えのき 枝豆 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	795	30.2	27.7	2.4
22月	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 赤魚の唐揚げ ひじきの炒り煮	油揚げ 豆腐 味噌 赤魚 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ んにく 生姜 こんにゃく 枝豆	米 でん粉 米粉 砂糖	油	753	33.5	21.7	2.4
23火	麦ご飯 新メニュー♪ 中華風コーンスープ ガバオライスの具 中華くらげの和えもの ヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 大豆 くらげ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン	えのき 玉ねぎ もやし コーン んにく 生姜 しめじ きゅうり	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	775	34.5	18.4	2.9
24水	ご飯 いもだんご汁 鱈の揚げ煮 のりカツオ納豆和え アセロラゼリー	鶏肉 油揚げ 鱈 納豆 鯉節	牛乳 海苔	人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 大根 ごぼう 長ねぎ もやし キャベツ	米 芋団子 でん粉 砂糖 ごま ゼリー	油	780	31.5	17.6	2.3
25木	コッペパン ミルクスープ かぼちゃコロッケ 青菜のソテー	鶏肉 ウィンナー	牛乳 スキムミルク	人参 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ しめじ コーン	パン じゃが芋 ルウ 米粉 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 オリーブオイル	801	29.3	33.0	3.2
26金	麦ご飯 夏野菜カレー チキンナゲット(2個) 白井市産ゆで枝豆 カットパン	鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	生姜 んにく 玉ねぎ なす 枝豆 パイン	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 米粉 ルウ パン粉	油	886	30.0	27.1	2.5
29月	ご飯 豆腐とじゃが芋の味噌汁 ささみのレモンソースかけ 野菜のごま和え	豆腐 味噌 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ えのき レモン キャベツ きゅうり もやし	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま	748	33.9	17.6	2.6
30火	食パン 野菜ポタージュ 夏野菜のトマトソースグラタン ジャーマンポテト いちごジャム	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ パセリ	玉ねぎ しめじ なす コーン んにく ズッキーニ	パン 小麦粉 じゃが芋 ルウ マカロニ ジャム	油 オリーブオイル	756	29.6	29.2	3.4
							平均栄養量	783	31.4	24.7	2.6
							基準栄養量	830	34.3	23.0	2.5

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



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」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学んでいきましょう。