

# 6月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「よく噛んで食べよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・小松菜・チンゲン菜・きゅうり・大根・豚肉・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
2月	麦ご飯 白井市産小松菜ののっぺい汁 鶏そぼろ丼の具 味噌ドレッシングサラダ	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆 味噌	牛乳	小松菜 人参	こんにゃく 長ねぎ 生姜 枝豆 キャバツ もやし きゅうり	米 大麦 里芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	772	37.9	19.8	2.6
3火	コッペパン ABCマカロニスープ ポークフランクチリソース 青菜のソテー ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ キャバツ セロリー にんにく コーン	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	油 オリーブオイル	761	32.8	32.2	3.9
4水	☺かみかみ献立☺ 玄米入りご飯 じゃがいもと切干大根の味噌汁 いかカツ きんぴらごぼう かみかみぶどうグミ	油揚げ 豆腐 味噌 いか さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	切干大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく 枝豆 キャバツ	米 玄米 じゃが芋 砂糖 グミ パン粉 小麦粉	油 ごま油	837	28.5	19.7	2.7
5木	ご飯 ワンタンスープ 肉団子ケチャップソース(2個) 鶏肉とアーモンドの炒め物	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	キャバツ きくらげ たけのこ 生姜 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 パン粉	ごま油 アーモンド 油	820	31.2	23.6	2.7
6金	麦ご飯 トマトハヤシ チーズオムレツ ツナボパイサラダ	豚肉 たまご ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ グリーンピース レモン キャバツ	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖 でん粉	油	808	29.9	25.5	2.3
9月	麦ご飯 いもだんごのみそ汁 豚丼の具 マヨおひたし	油揚げ 味噌 豚肉 ハム 鰹節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし	米 大麦 芋団子 砂糖	油 ドレッシング	843	32.3	24.4	2.9
10火	ナポリタン きすアーモンドフライ 蓮根と枝豆の和え物 レモンカスターダルト	ウインナー きす	チーズ 牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ れんこん 枝豆 コーン	スパゲティ 砂糖 タルト パン粉 小麦粉	油 ドレッシング アーモンド	748	28.9	32.3	2.8
11水	塩こんぶご飯 かまぼこのすまし汁 彩り野菜の卵焼き 青菜の和風サラダ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵 豚肉	昆布 牛乳 海苔	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長ねぎ えのき 玉ねぎ	米 砂糖	油	765	29.1	26.3	3.4
12木	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 ブルーベリージャム	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれん草 パセリ トマト かぼちゃ	玉ねぎ しめじ コーン なす ズッキーニ	パン ルウ じゃが芋 ジャム マカロニ 小麦粉	油 オリーブオイル	747	29.8	26.8	3.4
13金	★千葉県民の日献立★ ご飯 肉じゃが いわしの梅煮 小松菜の納豆和え 千葉県産牛乳プリン	豚肉 いわし 納豆 鰹節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 長ねぎ 梅	米 じゃが芋 砂糖 プリン でん粉	油	795	34.6	18.7	2.5
16月	パレンシアピラフ チキンビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ 手作りチョコマフィン	鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ 枝豆 コーン	米 じゃが芋 白いんげん豆 砂糖 小麦粉 チョコレート	油 ドレッシング マーガリン	853	29.2	23.7	3.0
17火	黒糖パン ミルクスープ ハンバーグ トマトソース 人参のマリネ チーズ	鶏肉 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 小松菜 パセリ トマト	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり	パン じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	バター 油	830	37.9	32.0	3.3
18水	ご飯 平麺スープ ルーローハンの具 ゼリーポンチ	鶏肉 なんと 豚肉 うずらの卵	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	キャバツ 椎茸 生姜 長ねぎ パイン みかん 桃	米 米粉麺 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油	802	32.2	22.1	2.2
19木	パンズパン オニオンスープ 野菜コロッケ ウインナーとキャバツのガリパソテー 黒糖ビーンズ	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ キャバツ にんにく 枝豆	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉	オリーブオイル 油 バター	776	26.6	32.9	3.3
20金	ご飯 もずくのかきたま汁 油淋風あじの揚げ煮 いんげんとひき肉の炒め煮 苺とみかんの二色ゼリー	鶏肉 豆腐 卵 あじ 豚肉	牛乳 もずく	チンゲン菜 さやいんげん 人参	玉ねぎ 椎茸 生姜 長ねぎ	米 でん粉 春雨 ゼリー 砂糖	油 ごま	771	35.5	19.8	2.3
23月	ご飯 なめこ汁 鶏の唐揚げ キャバツの三色サラダ プリン	油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	なめこ 大根 長ねぎ 生姜 にんにく キャバツ きゅうり コーン	米 でん粉 プリン	ごま油 油 ドレッシング	863	34.3	26.3	2.4
24火	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売(2個) 春雨サラダ	豆腐 豚肉 味噌 えび ハム たら	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	807	30.2	24.8	2.8
25水	ご飯 沢煮椀 鯖のごま味噌だれ 和風海草ツナサラダ ピーチゼリー	鶏肉 さば 味噌 ツナ	牛乳 海藻	人参	椎茸 ごぼう 枝豆 たけのこ 生姜 きゅうり キャバツ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま ドレッシング	794	31.3	27.0	2.3
26木	ちゃんぽんめん 春巻 かぼちゃとチーズのサラダ 蒸しケーキ	豚肉 いか えび なんと	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 かぼちゃ なら	玉ねぎ 白菜 椎茸 もやし きゅうり コーン キャバツ 筍	ちゃんぽん麺 蒸しケーキ 小麦粉 春雨	油 マヨネーズ	791	27.8	36.2	3.3
27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 にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 パイン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ルウ 小麦粉	油	848	31.6	24.5	2.7
30月	玄米入りご飯 豚汁 鶏肉の香り焼き ひじきの炒り煮	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう にんにく こんにゃく 枝豆	米 玄米 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	757	35.8	19.0	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ゲン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。



平均栄養量	799	31.8	25.6	2.8
基準栄養量	830	34.3	23.0	2.5

### 食中毒を防ぐ 3つのポイント

