



6月献立表

＜6月の給食目標＞朝食をしっかりと食べよう。



	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
			血や肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
3 (月)		ご飯 ハンバーグステーキ 小松菜サラダ いなか汁	牛もも 豚もも 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ しめじ しいたけ	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油	736	17.8	6月15日は千葉 県民の日です。千 葉県は全国でも有 数の農林水産物王 国で、ねぎ・大根・さ やいんげん・枝豆・ キャベツ・人参・す いか・メロンなどの 農産物、イワシ・ア ジ・あさり・のり・ひじ きなどの水産物、豚 肉などの畜産物も 豊富です。 千葉の恵みに感謝 していただきま しょう。
4 (火)		金平ごはん ししゃものごまフライ ちくわ入りおひたし 大根の味噌汁 歯と口の健康週間ゼリー	豚もも ちくわ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	ごぼう 大根 キャベツ たまねぎ	米 こんにやく 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 黒ごま いりごま	789	26.1	
6月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。									34.0	2.9	
5 (水)		豚キムチ丼 揚げごぼうのごま和え かみかみグミ(青りんご)	豚もも	牛乳	人参 にら	ごぼう 白菜 たまねぎ りんご	米 グミ 砂糖	菜種油 ごま油 すりごま	811	20.3	
10 (月)		麦ごはん 白身魚のオイネーズ焼き パンサンズー みそ鶏じゃが チーズ	ほき 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 いんげん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 じゃが芋 マロニー 砂糖	菜種油 いりごま	811	23.5	・4日(火) 5日(水) 歯と口の健康週 間が始まります。丈 夫な歯を作るため に良くかんで食べる 根菜類や必要なカ ルシウムの豊富な 献立にしました。よ くかんで食べましょ う。
11 (火)		あんかけかた焼きそば もちごめ蒸し オレンジゼリー	豚もも 卵	牛乳	チンゲン菜 人参	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	チャーメン もち米 ゼリー 砂糖	菜種油 ごま油	914	43.9	
12 (水)		ホイコーロー丼 レバーのごまだれ和え メロン	牛もも 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ しめじ ねぎ すいか	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	768	18.7	
13 (木)		ご飯 豚肉のみそだれ焼き ごぼうサラダ ひじきのいため煮	豚もも 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ごぼう ねぎ きゅうり 大根	米 砂糖	菜種油 ごま油	793	27.0	
＜全国の郷土料理を知ろう 千葉県メニュー＞											
14 (金)		とじ飯 小松菜とえのきのごま和え 豚汁 千葉県産牛乳アイン	鶏もも 豆腐 豚もも	牛乳	小松菜 人参	えのき ごぼう ねぎ しょうが	米 こんにやく プリン 砂糖	菜種油 いりごま すりごま	727	20.8	・14日(金) 県民の日にちな み千葉県産の食材 を多くとり入れま す。 「高津のとり飯」は、 千葉県の郷土料理 です。 醤油で煮た鶏肉を ご飯とまぜるだけの シンプルな料理で、 八千代市高津地区 では古くより食され ていました。安産祈 願や本格的な収穫 をおこなう前の豊作 を願った行事である 八朔(はっさく)の時 に食べられていたと 云われています。そ の他にも長ねぎ、小 松菜等地場産物を ふんだんに使用し ました。
17 (月)		ご飯 チキン梅しそカツ ブロッコリーとツナのサラダ なめこ汁 アセロラゼリー	鶏むね ツナ 豆腐	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ なめこ ねぎ コーン	米 パン粉 砂糖	菜種油	886	28.5	
18 (火)		ピザドック 昆布サラダ チリコンカンスープ あじさいゼリー	ベーコン 大豆 豚もも	牛乳 昆布 チーズ	人参 トマト ピーマン	きゅうり 大根 たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 ゼリー	菜種油	824	31.4	
19 (水)		ご飯 カレーじゃこふりかけ 鶏肉のレモン醤油焼き 炒めビーフン 高野豆腐煮	じゃこ 鶏もも 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜 パセリ いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 麦 ビーフン 砂糖	菜種油	788	24.8	
20 (木)		キムタクご飯 いわしフライ 豚肉と大根の煮物	豚もも いわし	牛乳	人参 いんげん	ねぎ 大根 たまねぎ 白菜	米 砂糖 パン粉	菜種油 ごま油	779	28.0	今月の地場産物 ＜佐倉産＞ ・米・米粉 ・じゃが芋 ・メロン・人参 ・玉ねぎ ・きゅうり
21 (金)		麦ごはん 鶏肉ときこのチーズ焼き コーンいっぱいサラダ けんちん汁	鶏もも 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	しめじ えのき コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油	767	27.4	
24 (月)		ビーフカレー ひじきのマリネ お麩ラスク	牛もも	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 バター	811	26.5	
25 (火)		親子丼 沢煮桜 すいか	鶏もも 卵 豚もも	牛乳 ひじき	人参 小松菜	たまねぎ 大根 しいたけ メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	735	18.0	
26 (水)		ご飯 ピーマンの肉詰め焼き ポイルブロッコリー コンソメスープ	ベーコン 牛もも 豚もも 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しょうが	米 パン粉 砂糖	菜種油 マヨネーズ	769	24.8	今月の地場産物 ＜八街産＞ ・小松菜 ・ほうれん草
27 (木)		はちみつレモントースト ツナサラダ トックスープ ヨーグルト	ツナ 豚もも	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 コーン しめじ	パン トック 砂糖 はちみつ	菜種油 バター	707	21.6	
28 (金)		麦ご飯 あじのアーモンドフライ 梅和え かきたま汁	あじ 卵 鶏ささみ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しめじ うめ	米 麦 砂糖 パン粉	菜種油 アーモンド いりごま ごま油	772	26.5	
									今月平均値	788	
									基準値	830	27.3
										33.2	2.5

<材料4人分>
米 2合
豚もも肉小間切れ 70g

給食レシピで朝ベジト
キムタクごはん
朝ベジしよう

*キムタクご飯の具は、
少し濃いくらいが良い
です！薄ければ、キ
ムタク漬物の味がし
ないです。

今月平均値
基準値

＜材料4人分＞

米	2合
豚もも肉小間切れ	70g
白菜キムチ(1cm幅)	40g
たくあん(せん切り)	30g
長ねぎ(小口切り)	1/3本
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

*たくあんは、千切りのものやつば漬を使うとより簡単です。

給食レシピで朝ベジ♪

キムタクごはん

＜作り方＞

- ①通常の水加減で米を炊く。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③長ねぎを炒め合わせたら、キムチ・つば漬を加える。
- ④しょうゆで味を整える。
- ⑤炊きあがったごはんには混ぜる。



*キムタクご飯の具は、少し濃いくらいが良いです！薄ければ、キムチや漬物の汁を足します。

＜お知らせ＞

- ・6日(木)、7日(金)
定期テストのため、給食はありません。
- ・26日(水)
校外学習のため、
1年生は給食はありません。