



6月予定献立表



令和8年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立		主な食材						栄養価		
		主食	牛乳	主菜	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯	★	豚肉のマスタード焼き ブロッコリーとアスパラのサラダ ジュリエットダブル ジョア (マスカット)	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 ショア	パセリ 人参 ブロッコリー アスパラ	コーン 玉ねぎ キャベツ セロリー	米	ノイグ マヨネーズ サラダ油	862	33.0
2	火	冷やし きつねうどん	★	レバーとポテトのごま和え キャロットケーキ	油揚げ 鶏肉 豚レバー	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 生姜	うどん 砂糖 でん粉 じゃがいも ホットケーキミックス 蒸しパンミックス	大豆油 ごま バター	832	30.6
3	水	わかめご飯	★	厚揚げのねぎみそ焼き 枝豆サラダ すまし汁 加比ゼリー	生揚げ みそ ハム 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ ひじき	にら 人参 小松菜	長ねぎ もやし 枝豆 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	838	28.7
歯と口の健康週間 4日～10日												
4	木	ご飯	★	鶏肉のてり焼き 中華くらげ 豚汁 カミカミグミ	鶏肉 くらげ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 きゅうり もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 グミ	ごま ごま油	787	26.5
5	金	ハヤシ ライス	★	切干大根とツナのサラダ オレンジ	牛肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 切干大根 マッシュルーム きゅうり オレンジ	米 麦	サラダ油 ごま	837	26.5
8	月	ご飯	★	豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ 味噌けんちん汁 はちみつゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖 里いも	ごま サラダ油 ごま油	868	27.7
9	火	枝豆と じゃこの ご飯	★	鶏肉の香味焼き たけのこの土佐煮 白玉きな粉もち	しらす 鶏肉 きな粉 かつお節	牛乳	人参 絹さや	枝豆 生姜 にんにく 長ねぎ たけのこ ごぼう	米 麦 白玉餅 砂糖	ごま サラダ油	809	20.4
10	水	ガーリック トースト	★	ラタトゥイユ ツナサラダ ココアババロア	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	パセリ ピーマン トマト 人参	にんにく なす 玉ねぎ コーン ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油	818	37.1
11	木	ご飯	★	ジャジャン豆腐 バンサンスー ヨーグルト	豚肉 生揚げ みそ ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも マロニー	ごま油	755	20.9
千葉県民の日献立												
12	金	ご飯	★	いわしのかば焼き 塩昆布和え 人参ゼリー さつまいもの味噌汁	いわし みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 ゼリー さつまいも	大豆油 ごま ごま油	806	24.9
16	火	ご飯	★	ポテトコロッケ (小袋ソース) キャベツサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 ハム みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 麩	サラダ油 大豆油 ごま	767	20.4
17	水	ご飯	★	さばのカレー焼き 納豆和え 大根のオイスターソース煮 アセロラミルクゼリー	さば 納豆 かつお節 生揚げ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	葉ねぎ 大根 しいたけ にんにく 生姜	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	サラダ油	877	29.4
18	木	定期テストのため、給食はありません。										
19	金	定期テストのため、給食はありません。										
22	月	ご飯	★	餃子 ナムル 豚じゃがキムチ	餃子 ハム 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	もやし 生姜 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	766	21.1
23	火	チキンカレー ライス	★	コールスローサラダ すいか	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン すいか	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	817	22.0
24	水	ご飯	★	鮭の塩焼き しゃぶしゃぶサラダ 豆腐のみそ汁 マドレーヌ	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	きゅうり 長ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 ホットケーキミックス 蒸しパンミックス	バター ごま油	849	22.9
25	木	ピザ トースト	★	ポパイポテトサラダ コーンポタージュ	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム ピーマン	パン 米粉 じゃがいも	サラダ油 バター ノイグ マヨネーズ	806	31.4
26	金	プルコギ丼	★	野菜チップ ワンタンスープ	豚肉 ワンタン 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ にんにく 白菜 もやし ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも じゃがいも	ごま ごま油 大豆油	820	23.6
29	月	ご飯	★	コーンフ레이크チキン キャロットサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	きゅうり セロリー 玉ねぎ	米 パン粉 コーンフ레이크 マカロニ 砂糖	ノイグ マヨネーズ サラダ油	805	29.0
30	火	夏野菜の 肉みそ丼	★	ひじきのマリネ メロン	豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	生姜 なす きゅうり 大根 メロン	米 麦 砂糖	サラダ油	759	24.5

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

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。



お知らせ

●18日(木)、19日(金)
定期テストのため、
給食はありません。

基準値	830 27~ 41.5	18.4 ~27.7 2.5
今月の平均値	814 30.9	26.3 2.7

～今月の地場産物～

米 葉ねぎ トマト
すいか メロン 大根