



6月の予定献立表

令和5年

目標 骨や歯を丈夫にしよう

清潔な食事の場をつくろう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						I補† (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)	チリドック 牛乳 野菜のマリネ 新じゃがいものスープ きなこプリン	豚肉 ハム ベーコン きなこ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも 砂糖	油	872 31.8 36.8 3.7
2 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の三味焼き 生揚げのそぼろ煮 チーズおかかおひたし	豚肉 かつおぶし 鶏肉 生揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 絹さや にんじん	長ねぎ 白菜 玉ねぎ	佐倉産コシヒカリ でんぷん 砂糖	ごま 油	930 43.7 37.2 2.2
5 (月)	ポークカレーライス 牛乳 スタミナサラダ バニラヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	佐倉産コシヒカリ じゃがいも 砂糖	ごま 油	812 28.1 21.5 2.3
6 (火)	ガーリックライス 牛乳 ミートグラタン ポトフ 桃ゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	佐倉産コシヒカリ マカロニ じゃがいも	油	790 31.4 19.1 3.0
7 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ おかかサラダ 豚肉と焼き豆腐の煮物	豚肉 焼き豆腐 かつおぶし	牛乳	絹さや ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	佐倉産コシヒカリ パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	871 35.4 30.0 2.9
12 (月)	ごはん 牛乳 おろし玉ねぎチキン カレーきんぴら みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 絹さや	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	佐倉産コシヒカリ じゃがいも 里芋 砂糖	油	735 32.4 22.6 3.0
13 (火)	ビビンバ 牛乳 豚肉と野菜のスープ チーズ(2こ) 八街市のすいか	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし 白菜 長ねぎ キャベツ	佐倉産コシヒカリ 砂糖	ごま 油	801 30.8 24.9 2.5
14 (水)	千葉県民の日献立 ~千葉県の郷土料理~ ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き パリパリ漬け 大和芋団子のみそ汁 千葉のにんじんゼリー	いわし 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり しょうが	佐倉産コシヒカリ パン粉 大和芋 でんぷん	ごま 油	731 31.1 17.6 2.5
16 (金)	ごはん 牛乳 みそカツ のり和え 白玉汁	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	えのきだけ 大根 長ねぎ にんにく	佐倉産コシヒカリ 白玉もち 小麦粉 パン粉	ごま 油	762 32.4 20.4 2.3
19 (月)	プルコギ風野菜丼 牛乳 ピリ辛きゅうり(朝ベジ料理) 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら ちんげん菜 にんじん	もやし きゅうり 長ねぎ しょうが	佐倉産コシヒカリ 砂糖 でんぷん	ごま 油	761 27.7 24.0 2.8
20 (火)	カレーピラフ 牛乳 チキンアドボ (ALTシェイン先生に教えていただきました) ABCスープ クリームソーダ風ゼリー	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	佐倉産コシヒカリ マカロニ 砂糖	油	773 31.6 24.9 3.3
21 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のみそがらめ(2こ) 切干大根のサラダ のっぺい汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 きゅうり キャベツ	佐倉産コシヒカリ でんぷん 里芋 砂糖	ごま 油	846 27.9 28.6 3.1
22 (木)	ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ ごまみそ和え 豚汁 夏みかんゼリー	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ ごぼう 長ねぎ	佐倉産コシヒカリ じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま 油	839 31.6 26.4 2.4
23 (金)	ごはん 牛乳 鮭のてり焼き 五色和え 肉じゃが	鮭 豚肉 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん 絹さや	大根 キャベツ 玉ねぎ	佐倉産コシヒカリ じゃがいも 砂糖	ごま 油	780 33.9 21.5 2.3
26 (月)	豚丼 牛乳 マーボー春雨 じゃがいものみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	もやし 長ねぎ きくらげ 玉ねぎ	佐倉産コシヒカリ じゃがいも 砂糖 春雨	油	754 30.7 20.7 3.2
27 (火)	スパゲティーナボリタン 牛乳 とり肉のレモンマリネ(2こ) グリーンサラダ ヨーグルト	ウインナー ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ ズッキーニ	スパゲティー でんぷん 砂糖	油	820 34.3 31.3 3.0
28 (水)	ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ 中華和え ワンタンスープ チーズ(2こ)	ほき 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	佐倉産コシヒカリ 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	770 31.0 22.4 3.1
29 (木)	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ 八街市のすいか	豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	佐倉産コシヒカリ 砂糖	油	749 22.0 21.3 2.7
30 (金)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ バンバンジーサラダ 生揚げのみそ炒め レモンゼリー	豚肉 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	だけのこ 長ねぎ きゅうり もやし	佐倉産コシヒカリ 砂糖 でんぷん	ごま 油	834 33.0 27.7 2.5

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	I補† -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	801kcal	31.6g	25.2g	2.77g

今月の地場産物
 ・小川さんのピーマン、ズッキーニ
 ・立田さんの小松菜、じゃがいも(きたあかり)
 米(こしひかり)、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、トマト、大和芋、すいか、みそ、きくらげ

6月は食育月間です!
(毎月19日は食育の日)