



6月の予定献立表

令和7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	朝ベジしよう！ 献立名	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー(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	
2 (月)	ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 米粉マドレーヌ	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ セロリ 玉ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも 米粉 砂糖	油	877 24.8 25.6 2.3
3 (火)	郷土料理を味わおう ～滋賀県～ しよいめし 牛乳 マスのタルタル焼き キャベツサラダ じゃがいものみそ汁	マス ハム とり肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ 油	748 33.6 24.9 3.3
4 (水)	歯に良い献立 ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 切干大根のサラダ けんちん汁 ヨーグルト	いか 豚肉 とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	長ねぎ 切干大根 きゅうり ごぼう	佐倉市産米 里芋 砂糖	ごま 油	717 33.0 18.1 2.5
5 (木)	ごはん 牛乳 チキンたれカツ おかかサラダ たちばなのとん汁	とり肉 みそ 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	佐倉市産米 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	815 37.7 24.6 2.5
6 (金)	ごはん 牛乳 トマトミートローフ 塩昆布和え のっぺい汁	豚肉 ツナ	牛乳 昆布	小松菜 トマト にんじん	ごぼう 長ねぎ キャベツ 大根	佐倉市産米 里芋 パン粉 砂糖	ごま 油	779 28.0 26.4 2.5
9 (月)	ケチャップライス 牛乳 魚のフライ ツナマヨ和え クリームスープ	しいら ウインナー ツナ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	佐倉市産米 米粉 じゃがいも パン粉	生クリーム 油	872 36.8 28.4 2.8
10 (火)	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 五色和え 生揚げのそぼろ煮	鮭 みそ 生揚げ ハム 大豆 とり肉	牛乳	ほうれん草 絹さや にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	ごま 油	862 44.4 28.8 2.6
11 (水)	ツナコーントースト 牛乳 豚肉と豆のトマト煮 野菜のマリネ	ツナ 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	ズッキーニ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	食パン じゃがいも 砂糖	油	811 34 33.3 3.5
12 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 梅和え かきたま汁 チーズ(2こ)	豚肉 卵 豆腐 とり肉 なると	牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜 にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが 干しいたけ	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	油	778 34.8 29.0 2.7
13 (金)	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 中華和え 肉じゃが にんじんゼリー	いわし 豚肉 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 絹さや にんじん	長ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 砂糖	油	826 35.9 20.0 2.2
16 (月)	運動会応援献立 わかめごはん 牛乳 とり肉のおろし煮(2こ) のり和え さわにわん	とり肉 豚肉	牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん	大根 えのきだけ しょうが 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	795 28.5 26.0 3.1
17 (火)	プルコギ風野菜丼 牛乳 ワンタンスープ 八街市のすいか	豚肉	牛乳	にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ もやし 白菜	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	ごま 油	776 26.8 23.0 2.6
18 (水)	ドライカレーライス 牛乳 ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ 飲むヨーグルト	豚肉 ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン パセリ にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ しょうが	佐倉市産米 じゃがいも	油	875 33.8 22.9 2.4
19 (木)	キムチチャーハン 牛乳 魚の野菜あんかけ 肉団子スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 ほき とり肉	牛乳	小松菜 にら にんじん	たけのこ もやし 長ねぎ きくらげ	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	油	781 34.9 18.9 3.4
23 (月)	ハヤシライス 牛乳 ポテトのチーズ焼き ABCスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	佐倉市産米 じゃがいも マカロニ	油	774 25.8 22.0 3.5
24 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の三味焼き 無限ピーマン 生揚げと大根の中華煮	豚肉 生揚げ ツナ	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	大根 長ねぎ にんにく しょうが	佐倉市産米 砂糖	ごま 油	858 38.9 34.0 2.2
25 (水)	ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ ミルクプリン	豚肉 卵	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 春雨 砂糖 でんぶん	油	764 29.1 20.6 2.7
26 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 カレーきんぴら(朝ベジ) 豚汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	ごぼう 大根 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖 里芋	油	846 32.4 29.2 3.4
27 (金)	ガーリックライス 牛乳 ポテトのクリーム煮 とり肉のレモンマリネ(2こ) りんごゼリー	ベーコン とり肉	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく コーン	佐倉市産米 じゃがいも 米粉 でんぶん	油	918 32.8 29.0 2.6
30 (月)	ごはん 牛乳 魚の立田揚げねぎソース チンジャオロース 豚肉と野菜のスープ	ほき 豚肉	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	たけのこ 長ねぎ キャベツ もやし	佐倉市産米 でんぶん 砂糖	油	752 29.6 23.3 2.7

※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	エネルギー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	811kcal		32.7g	25.4g

今月の地場産物

米(こしひかり)、じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、トマト、大根、にんじん、葉ねぎ、すいか、みそ、米粉、きくらげ、小松菜