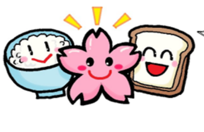
令和7年度

6月 予定献立表

佐倉市立佐倉東中学校

日付		献立名	牛乳	主な材料と働き 体の組織を作る 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	 2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 いも類 砂糖	 6群 油脂 脂質の多い食品	熱量(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ごはん ヤンニョムチキン(2個) チョレギサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	M	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ のり	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 でんぷん 米粉 水あめ ワンタン 砂糖 ゼリー	油 ごま	762 30.9	16.3 2.80
3	火	ガーリックライス チリコンカン 人参サラダ お麩ラスク	M	ハム 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく コーン マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 麩	油 バター	851 32.9	31.0 2.57
4	水	**6/4～10 歯と口の健康週間** 6/4～6/10の給食では、よく噛んで食べる＆歯に良いカルシウムたっぷりの食品を取り入れています。 きんぴら豚丼 じゃこサラダ みそ汁 レモンゼリー	M	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ｶﾀｸﾁｲﾜｼ わかめ	人参 絹さや	キャベツ セロリ 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう きゅうり	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	805 33.0	22.1 3.60
5	木	ごはん 鰯のかば焼き つぼ漬け和え 生揚げと大根の中華煮	M	鰯 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 絹さや	にんにく 生姜 つぼ漬け ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根	米 でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま	811 32.3	28.7 2.21
6	金	麦ごはん ドライカレー ひじきのマリネ ﾐﾆｼﾞｮｱﾏｽｶｯﾄ(飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ)	M	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ ジョア	ピーマン 人参	にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ きゅうり	米 麦	油	838 30.0	27.7 2.92
9	月	三色丼 いもいもチップス みそ汁	M	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	いんげん 人参	生姜 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも	油	818 32.9	22.8 3.21
10	火	ピザトースト かぼちゃの米粉シチュー 切干大根のサラダ 果汁グミ(ぶどう味)	M	ウインナー 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり しめじ 切干大根 キャベツ	パン 砂糖 米粉 グミ	油 ごま油 生クリーム	774 35.2	27.1 3.23
11	水	定期テスト1日目 〈給食はありません〉									
12	木	定期テスト2日目 〈給食はありません〉									
13	金	**6/15は千葉県民の日～千葉県民の日献立～** ごはん **あじのさんが焼き** 大根の梅おかか和え 弥富産のじゃがいも使用 じゃがいものそぼろ煮 ちば人参ゼリー	M	あじ 鶏肉 みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 しそ いんげん 小松菜	玉ねぎ 生姜 大根 梅 長ねぎ	米 でんぷん パン粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	830 32.4	21.4 2.84
16	月	鶏ニラ丼 みそ汁 八街産のすいか	M	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ	牛乳	ニラ 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ すいか	米 麦 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま油	787 31.4	21.0 2.52
17	火	きなこ揚げパン ペンネのトマトソース煮 豚しゃぶサラダ チーズ	M	豚肉 きなこ ベーコン みそ	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま ごま油	815 32.8	28.6 3.34
18	水	ごはん 鮭のマヨコーン焼き カレーきんぴら 朝ベジ♪レシピより さつま汁	M	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン パセリ	ごぼう コーン 玉ねぎ 長ねぎ 大根	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 弥富産のじゃがいも使用	油 生クリーム ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	802 30.4	26.6 2.51
19	木	ごはん ピーマンの肉詰め(2個) ツナと野菜のごま和え 沢煮椀[さわにわん] ヨーグルト	M	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 絹さや ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし ごぼう えのき ごぼう	米 砂糖 パン粉 春雨	ごま	831 31.8	24.1 2.28
20	金	キムタクごはん 春巻き 春雨サラダ サイダーフルーツポンチ	M	豚肉 ツナ	牛乳	人参	キャベツ にんにく 長ねぎ つぼ漬け 白菜ｷﾑﾁ きゅうり 桃 パイン みかん バナナ	米 麦 春雨 砂糖 ゼリー 春巻きの皮	油 ごま ごま油	889 22.6	27.9 2.61
23	月	**全国の郷土料理を知ろう～滋賀県～** ごはん チキンバーベキュー(2個) おかかサラダ **じゅんじゅん** ミニはちみつレモンゼリー	M	鶏肉 焼き豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ 白菜 長ねぎ えのき しいたけ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	795 44.8	20.3 2.97
24	火	スパゲティナポリタン（小袋チーズ） 切干大根のスタミナサラダ 手作りさつまいもケーキ	M	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 切干大根 きゅうり	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ﾊﾞﾀｰ ごま アーモンド	841 28.5	38.9 2.22
25	水	わかめごはん 手作りコロッケ（小袋ソース） 無限ピーマン すいとん汁	M	豚肉 鶏肉 ツナ 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン 大根 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 すいとん じゃがいも	油 ごま バター ごま油	835 25.7	23.0 2.82
26	木	カレーピラフ 米粉チャウダー フレンチサラダ 佐倉産のメロン	M	鶏肉 ハム ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ コーン メロン	米 麦 米粉 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	724 29.7	19.7 2.61
27	金	ごはん 白身魚の梅衣揚げ のり和え 豚汁 ヨーグルト	M	ホキ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり 青のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	梅 大根 えのき ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	754 31.3	18.8 2.99
30	月	ごはん とんかつみそだれ ごま酢和え 鶏肉と大根のお吸い物	M	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 みつば	大根 きゅうり 玉ねぎ えのき にんにく キャベツ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	758 32.7	20.9 2.29

※食材料の都合により献立を変更することがあります。
※19日2年生は校外学習のため、給食はありません。
※23日3年生は修学旅行のため、給食はありません。
（24日･25日は修学旅行の振替休業のため、3年生は休み）



給食で使用している「米」と「パン」代金は、佐倉市の補助で購入しています。

今月の地場産物
- 米
- 玉ねぎ
- 人参
- きゅうり
- すいか
- 米粉
- トマト
- じゃがいも
- しいたけ
- メロン

学校給食摂取基準	
830 27～41.5	18.4～27.7 2.50
今月の平均	
806 31.6	24.6 2.76