

6月 予定献立表



令和8年度

佐倉市立佐倉東中学校

| 日付 | 献立名 | 牛乳 | 主な材料と働き | | | | | | 熱量 (kcal) たんぱく質 (g) | 脂質 (g) 食塩相当量 (g) | |
|------|--|----|------------------------|---------------------|---------------------|--|---|----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|
| | | | 体の組織を作る | | 体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | | 魚 肉 卵 豆 豆製品 | 牛乳 乳製品 小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類 いも類 砂糖 | 油脂 脂質の多い 食品 | | | |
| 1 月 | ごはん 白身魚の梅衣揚げ ごまみそ和え 肉じゃが | M | ホキ みそ | 豚肉 | 牛乳 青のり | 人参 小松菜 絹さや | 梅 キャバツ 玉ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 ごま | 777 31.6 | 18.3 2.85 |
| 2 火 | ミートソースパンネ 切干大根のスタミナサラダ 手作りチョコバナナマフィン | M | 豚肉 | 牛乳 チーズ スキムミルク | トマト 人参 | 玉ねぎ きゅうり にんにく セロリ 切干大根 パナナ | マカロニ 小麦粉 砂糖 チョコチップ | 油 バター | 794 31.7 | 28.2 2.40 | |
| 3 水 | ごはん 松風焼き おかかサラダ そぎ大根の煮物 | M | 鶏肉 卵 かつお節 豚肉 | 牛乳 生揚げ | 人参 ほうれん草 いんげん | 玉ねぎ 長ねぎ キャバツ 大根 | 米 砂糖 パン粉 | 油 ごま | 877 38.7 | 31.3 2.95 | |
| 4 木 | 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＆密に良いカルシウムたっぷりの食品を取り入れています。 | | | | | | | | | 853 31.9 | 23.9 3.08 |
| 5 金 | ごはん (お魚ふりかけ) 生揚げのみそチーズ焼き つぼ漬け和え 豚汁 | M | 豚肉 生揚げ | みそ 豆腐 | 牛乳 チーズ | 人参 | 大根 長ねぎ つぼ漬け キャバツ きゅうり ごぼう | 米 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 714 27.5 | 21.8 2.74 |
| 8 月 | ごはん ヤンニョムチキン(2個) じゃこサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー | M | 鶏肉 | 牛乳 加工肉 | 人参 チンゲンサイ | 玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜 キャバツ セロリ きゅうり しいたけ | 米 でんぷん 米粉 水あめ ワンタン 砂糖 ゼリー | 油 ごま油 | 798 33.3 | 19.7 2.73 | |
| 9 火 | きなこ揚げパン ポークビーンズ ひじきのマリネ 果汁グミ(ぶどう味) | M | 豚肉 きなこ ベーコン 大豆 | きなこ ハム | 牛乳 ひじき チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ きゅうり | パン 砂糖 じゃがいも グミ | 油 | 835 35.5 | 31.1 2.63 |
| 10 水 | 定期テスト1日目 <給食はありません> | | | | | | | | | | |
| 11 木 | 定期テスト2日目 <給食はありません> | | | | | | | | | | |
| 12 金 | 6/15は千葉県民の日~千葉県民の日献立~ | | | | | | | | | 786 32.3 | 20.2 3.08 |
| 12 金 | ごはん あじのさんが焼き さつま汁 ちば人参ゼリー | M | あじ 油揚げ みそ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 のり | 人参 しそ ほうれん草 | 玉ねぎ 生姜 大根 えのき 長ねぎ | 米 でんぷん パン粉 さつまいも 砂糖 ゼリー | 油 | 786 32.3 | 20.2 3.08 |
| 16 火 | 三色丼 いもいもチップス みそ汁 | M | 鶏肉 卵 油揚げ | 卵 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | 生姜 玉ねぎ 枝豆 キャバツ | 米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも | 油 | 827 34.8 | 23.5 3.23 |
| 17 水 | チリドッグ 切干大根のサラダ ABCスープ ヨーグルト | M | 豚肉 フランクフルト ハム | ベーコン | 牛乳 チーズ ヨーグルト | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ セロリ にんにく 枝豆 切干大根 キャバツ | パン 砂糖 マカロニ | 油 | 757 30.5 | 31.7 3.56 |
| 18 木 | ポークカレーライス 人参サラダ 八街産のすいか | M | 豚肉 ツナ | | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり すいか | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 | 807 26.0 | 22.4 2.36 |
| 19 金 | ごはん 豚肉の生姜焼き アーモンド和え 生揚げのオイスターソース煮 | M | 豚肉 鶏肉 生揚げ | | 牛乳 | 人参 小松菜 チンゲンサイ | 生姜 にんにく もやし 大根 しいたけ | 米 砂糖 | 油 アーモンド | 799 36.4 | 28.3 2.46 |
| 22 月 | ごはん 鰯のかば焼き ごま酢あえ 高野豆腐の田舎煮 | M | 鰯 豚肉 高野豆腐 ツナ | | 牛乳 | 人参 | キャバツ 玉ねぎ きゅうり 枝豆 ごぼう 筍 生姜 | 米 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも | 油 ごま | 813 33.6 | 24.1 2.21 |
| 23 火 | 焼肉丼 きゅうりの南蛮漬け すいとん汁 | M | 豚肉 鶏肉 油揚げ | | 牛乳 | 人参 ピーマン 小松菜 | にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり | 米 麦 砂糖 すいとん | ごま油 ごま | 791 34.9 | 20.2 2.92 |
| 24 水 | ごはん とんかつみそだれ 無限 ^レ マ ^ン 野菜と卵のスープ ミニ牛乳プリン | M | 豚肉 みそ ツナ 卵 ベーコン | | 牛乳 わかめ | 人参 ピーマン ほうれん草 | にんにく 玉ねぎ しめじ キャバツ | 米 砂糖 小麦粉 パン粉 プリン | 油 ごま ごま油 | 806 31.3 | 25.0 2.89 |
| 25 木 | 1・2年生校外学習、3年生午前下校 <給食はありません> | | | | | | | | | | |
| 26 金 | 鶏二郎丼 みそ汁 カルピスゼリー | M | 鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ | | 牛乳 | ーラ 人参 ほうれん草 | にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ みかん | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 | 757 31.8 | 19.6 2.51 |
| 29 月 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の梅おかか和え 生揚げのそぼろ煮 | M | 鮭 みそ 生揚げ 鶏肉 かつお節 | | 牛乳 | 人参 小松菜 ピーマン | キャバツ もやし 大根 梅 玉ねぎ 枝豆 | 米 砂糖 でんぷん | 油 バター | 887 39.5 | 34.2 2.71 |
| 30 火 | ハヤシライス フレンチサラダ 佐倉産のメロン | M | 豚肉 ハム | | 牛乳 | 人参 | にんにく 玉ねぎ マヨネーズ キャバツ しめじ きゅうり コーン メロン | 米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 油 バター 生クリーム | 759 24.0 | 21.9 2.00 |

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト
小魚 ごまつな 納豆

| 今月の地場産物 | | 学校給食摂取基準 | |
|---------|---------|-----------|-------|
| ・米 | 830 | 18.4~27.7 | |
| ・玉ねぎ | 27~41.5 | 2.50 | |
| ・人参 | | | 今月の平均 |
| ・きゅうり | 802 | 24.7 | |
| ・メロン | 32.5 | 2.73 | |



給食で使用している「米」「パン」代金は、佐倉市の補助で購入しています。