



# 6月予定献立表

令和4年度

今月の目標 骨や歯を丈夫にしよう

佐倉市立臼井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料と働き						エネルギー Kcal	脂質 g			
				血・肉・骨を作る		体の調子を整える		熱や力のもとになる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
<b>かみかみ献立</b>														
1	水		ご飯 ししゃもフリッター(2コ) 海そうサラダ カレー肉じゃが ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ししゃも 海そう ヨーグルト	人参 いんげん	きゅうり 玉ねぎ コーン キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油	857	28.0	30.4	2.4	
6	月		ご飯 プルコギ丼(具) トック入り卵スープ 野菜チップ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 にら かぼちゃ	にんにく しめじ ねぎ 玉ねぎ もやし ごぼう	米 砂糖 麦 でん粉 トック じゃが芋 さつま芋	油 ごま	850	25.2	33.0	2.6	
7	火		冷やし肉みそうどん (うどん・野菜・肉みそ) お好み焼き あまなつゼリー	豚肉 卵 みそ 大豆 竹輪	牛乳 青のり スキムミルク	人参 小松菜	きゅうり もやし ねぎ 椎茸 筍 キャベツ	うどん 砂糖 でん粉 大和芋 小麦粉	油 ごま	760	24.5	32.1	3.5	
8	水		ご飯 さばのみそ煮 納豆和え 高野豆腐の揚げ煮	さば 竹輪 納豆 高野豆腐 かつお節	牛乳 のり ちくわ	人参 いんげん ほうれん草	しょうが 大根 ねぎ 椎茸	米 でん粉 砂糖	油	878	34.5	37.4	2.4	
<b>生徒が授業で作成した献立①</b>														
9	木		じゃこと枝豆のご飯 かぼちゃコロッケ ゴーヤのツナ和え キャベツの中華春雨スープ	豚肉 卵 ハム ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ スキムミルク	人参 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ きゅうり 枝豆 コーン にがうり キャベツ	米 小麦粉 砂糖 春雨 パン粉 麦 はちみつ	油 ごま	848	26.2	30.7	3.3	
<b>生徒が授業で作成した献立②</b>														
10	金		キムチチャーハン 焼きぎょうざ きゅうりの梅みそ和え たまごスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 卵 鶏肉 なると みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	ねぎ 白菜 きゅうり もやし 梅 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま	752	17.3	30.7	3.6	
6月分の学校諸経費の振替日です。残高のご確認をお願いします。														
13	月		カレーピラフ ポテトグラタン トマトクラムチャウダー ひとくちピーチゼリー	鶏肉 ベーコン ウィンナー 豆腐 あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ グリーンピース マッシュルーム	米 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	油 バター	820	24.6	32.4	2.8	
<b>日本各地の郷土料理を味わおう～千葉県～</b>														
14	火		ご飯 鶏肉のみそだれ焼き おかかサラダ つみれ汁 麦芽ゼリー	鶏肉 いわし みそ 卵 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 でん粉	油 ごま	806	24.5	37.6	2.6	
16	木		ご飯 あじフライ 生揚げのオイスターソース煮 パンパンジーサラダ メロン	あじ 鶏肉 生揚げ くらげ みそ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり もやし にんにく しょうが 大根 キャベツ きくらげ メロン	米 砂糖 でん粉	油 ごま	843	27.3	35.0	2.6	
17	金		ココアフレンチトースト ブロッコリーサラダ チリコンカン	豚肉 卵 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 フロccoli トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉	油 バター	855	33.8	35.1	2.9	
<b>生徒が授業で作成した献立③</b>														
20	月		ご飯 ピピン(具) キムチスープ チーズ	豚肉 卵 みそ	牛乳 チーズ	人参 にら ほうれん草	しょうが もやし にんにく 大根 ぜんまい 白菜 しめじ	米 小麦粉 トック 砂糖	油 ごま	772	23.8	32.7	3.2	
21	火		ご飯 鯖のマヨネーズ焼き 揚げじゃがサラダ 生揚げのみそ炒め	豚肉 さわら みそ 生揚げ	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ コーン 白菜 椎茸 にんにく しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	818	28.7	37.7	2.6	
22	水		ひじきのピラフ レバーとポテトのケチャップ和え マカロニスープ ココアワッフル	鶏肉 豚レバー ベーコン	牛乳 ひじき	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン しょうが キャベツ	米 砂糖 でん粉 麦 マカロニ じゃが芋	油	781	23.4	28.7	2.6	
<b>生徒が授業で作成した献立④</b>														
23	木		スパゲティ 夏野菜のミートソース(具) ひじきのマリネ ももヨーグルト	豚肉 ハム 大豆	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン スッキーニ なす きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター	856	33.0	36.0	2.6	
24	金		かつお飯 さつま芋の天ぷら 竹輪の磯辺揚げ 大根のべっ甲煮 サワーゼリー	かつお 鶏肉 ちくわ	牛乳 青のり	人参 小松菜 葉ねぎ	ねぎ しょうが 大根	米 砂糖 でん粉 麦 小麦粉 さつま芋	油 ごま	840	23.5	32.0	3.0	
27	月		サフランライス ドライカレー(具) 人参サラダ お菓子な目玉焼き(ミルクかん)	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 スキムミルク 寒天	人参 トマト ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり マッシュルーム セロリ アフリコット	米 小麦粉 砂糖	油 バター	857	30.1	30.7	2.2	
6月分の学校諸経費の再振替日です。残高のご確認をお願いします。														
<b>生徒が授業で作成した献立⑤</b>														
28	火		ご飯 鶏の唐揚げ(2コ) じゃが芋のカレーソテー サマーシチュー	鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ	米 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	油	822	25.8	35.9	2.1	
29	水		はちみつレモントースト グリーンサラダ ブラウンシチュー	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ きゅうり にんにく レモン マッシュルーム	パン 砂糖 はちみつ 小麦粉 じゃが芋	油 バター マーガリン 生クリーム	815	31.9	31.2	3.1	
30	木		ご飯 なすと豆腐の麻婆丼(具) 春雨サラダ すいか	豚肉 豆腐 ハム 大豆	牛乳	人参	しょうが にんにく 椎茸 ねぎ なす 枝豆 きゅうり キャベツ すいか	米 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま	782	21.0	27.8	3.2	
										当月平均	821	26.6		
										学校給食 摂取基準	830	18.4~27.6	28.0	2.5未満

\*食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

### ★今月の地場産★

米 大和芋 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり  
玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜 ズッキーニ すいか

### ★お知らせ★

- ◆2日(木) 給食中止(定期テスト)
- ◆3日(金) 給食中止(定期テスト)
- ◆21日(火) 1年生給食中止(校外学習)
- ◆24日(金) 2年生給食中止(校外学習)