

令和7年度

6月 予定献立表

佐倉市立西志津中学校



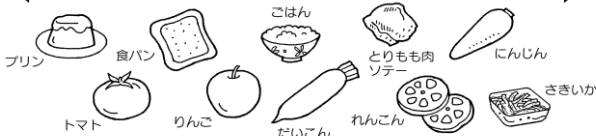
日付	献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品		
2 月	ごはん ハニーマスタードチキン トマトスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト		鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 はちみつ マカロニ じゃがいも 砂糖	油	836 35.9	26.4 3.01
3 火	中華丼（麦ごはん+具） 春巻き 春雨サラダ		豚肉 ハム うずら卵	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きくらげ きゅうり	米 麦 春雨 春巻きの皮 でんぶん 砂糖	油 ごま ごま油	918 29.7	34.9 2.86
4 水	6/4~10 歯と口の健康週間 初日は、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入れました 麦ごはん きびなごカリカリフライ（3尾） 高野豆腐田舎煮 切干大根スタミナサラダ 果汁グミ（青りんご）		きびなご 豚肉	牛乳	人参	ごぼう たけのこ 枝豆 切干大根 きゅうり にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 果汁グミ	油 ごま油 ごま	863 33.6	25.7 2.33
5 木	キャロットピラフ かぶとブロッコリーの豆乳シチュー 手作りブルーベリーマフィン		豆乳 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ かぶ マッシュルーム ブルーベリー	米 米粉 小麦粉 砂糖	油 生クリーム マーガリン	828 30.2	25.0 2.67
6 金	麦ごはん さばのごまみそ焼き 具沢山みそ汁 カレー風味きんぴら オレンジ		さば みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 長ねぎ ごぼう オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	803 32.7	23.8 2.98
9 月	麦ごはん 豚肉のアップルソース ごま酢和え さつま汁		豚肉 豆腐 油揚げ みそ ツナ	牛乳	人参	生姜 りんご 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま 油	808 33.3	27.6 2.53
10 火	セルフサンド （コッペパン+白身魚フライ+ソース） ひじきとツナのサラダ ミネストローネ		ホキ ツナ ひよこ豆 大豆 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 マカロニ でんぶん 砂糖	ごま油 ごま マヨネーズタイプD レタス	832 31.7	33.8 3.71
11日（水）、12日（木）定期テストのため給食はありません。										
13 金	6/15 千葉県民の日 ごはん あじのさんが焼き 佐倉の恵み汁 ごま和え 人参ゼリー 滋賀県の郷土料理		あじ 鶏肉 卵 みそ 生揚げ 豚肉	牛乳	青しそ 人参 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 もやし コーン	米 パン粉 でんぶん 砂糖 ゼリー じゃがいも	ごま	798 33.6	21.2 2.88
16 月	麦ごはん 鶏肉の塩麴揚げ 人参サラダ 打ち豆汁		打ち豆(大豆) 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	人参	大根 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく	米 麦 里芋 砂糖 でんぶん	油	821 37.5	24.7 2.82
17 火	テーブルロール キャラメルクリーム サバのハーブ焼き コンソメスープ ぶどうゼリー		サバ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン パン粉 キャラメル じゃがいも ゼリー	オリーブ オイル	855 31.9	34.1 3.14
18 水	麦ごはん 松風焼き 海苔和え 豆腐とわかめのみそ汁		鶏肉 卵 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 パン粉	ごま 油	806 32.1	28.0 2.87
19 木	ポークカレーライス ツナと海藻のサラダ ヨーグルト		豚肉 ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト 寒天	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	822 26.7	22.7 2.49
20 金	ガーリックライス ふんわり卵とほうれん草のスープ ポテトのチーズ焼き ハッシュベジー		鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	米 麦 でんぶん じゃがいも	油	773 23.4	20.4 3.12
23 月	麦ごはん とんかつみそだれかけ いももち汁 おかかサラダ		豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	にんにく 大根 しいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 いももち	油 ごま ごま油	854 32.6	24.3 2.99
24 火	ハヤシライス フレンチサラダ きなこ白玉		豚肉 ハム きなこ	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	米 麦 白玉もち じゃがいも 小麦粉 砂糖	生クリーム マーガリン 油	884 28.2	24.9 1.95
25 水	麦ごはん アジのトマトチーズ焼き 小松菜のマヨネーズ和え ラビオリスー ミニマンゴーゼリー		あじ 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ セロリ	米 麦 ラビオリの皮 ゼリー	ごま マヨネーズタイプD レタス	769 31.5	22.6 2.59
26 木	からっとご飯 ひじきのマリネ 豚汁 バナナ		鶏肉 豚肉 ハム みそ 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	人参	きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 バナナ	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま	799 31.5	23.7 3.47
27 金	ブルコギ風野菜丼 トックのスー 冷凍みかん		豚肉 鶏肉	牛乳	ニラ 人参	にんにく みかん 長ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし 白菜 しいたけ	米 麦 砂糖 トック	ごま油 ごま	759 30.3	18.2 2.62
30 月	ジャンバラヤ 野菜たっぷりスー ちりめんサラダ ととやき（チョコ味）		豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ハム ベーコン ツナ	牛乳 ちりめん	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 コー かぶ 如月 キャベツ マッシュルーム ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ととやき	油	791 28.1	24.7 2.70

※食材料の都合により

献立を変更することがあります

食品のかみごたえ度

1 ← → 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋肉電図による人のしゃく筋活動量に基づいたものです。

今月の地場産物

- ・米 ・トマト(6/2、6/10) ・米粉(6/5)
- ・大根(6/6、6/9) ・きゅうり
- ・じゃがいも ・人参 ・玉ねぎ

学校給食接種基準

830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
822	25.6
31.2	2.8

