

# 6月予定献立表

令和8年度

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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(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 豆制品                     | 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                             | チリドッグ 人参サラダ<br>米粉コーンスープ ミニアセロラゼリー   | M     | 豚肉 ツナ<br>フランクフルト<br>ベーコン   | 牛乳 チーズ      | 人参 パセリ                        | にんにく 玉ねぎ<br>きゅうり コーン                     | パン 砂糖<br>米粉 ゼリー                 | 油 バター<br>生クリーム           | 832<br>31.0                  | 37.6<br>3.5               |
| 2 火                             | ビビンバ みそワタンスープ<br>手作りきなこプリン  | M     | 豚肉 きなこ<br>みそ               | 牛乳          | 小松菜<br>人参                     | にんにく 生姜<br>もやし キャベツ<br>長ねぎ コーン           | 米 麦 砂糖<br>ワタンの皮                 | 油 ごま<br>ごま油              | 834<br>34.6                  | 24.7<br>3.0               |
| 3 水                             | 麦ごはん トマトミートローフ<br>コールスローサラダ コンソメスープ   | M     | 豚肉 ハム<br>大豆ミート<br>ベーコン     | 牛乳          | 人参 トマト<br>パセリ                 | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり コーン                     | 米 麦 パン粉<br>砂糖<br>じゃがいも          | マヨネーズタイプ<br>レタツグ         | 797<br>29.6                  | 26.8<br>2.5               |
| 4 木                             | <b>6/4~10 歯と口の健康週間</b><br>きんぴら丼 チンゲンサイと卵のスープ<br>切り干し大根ごまマヨ和え<br>果汁グミ(青リンゴ味) | M     | 豚肉 ハム<br>卵                 | 牛乳          | 人参<br>いんげん<br>ほうれん草<br>チンゲンサイ | 切り干し大根<br>玉ねぎ きくらげ                       | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>グミ            | ごま 油<br>マヨネーズタイプ<br>レタツグ | 840<br>32.3                  | 24.4<br>3.3               |
| 5 金                             | ごはん あじの梅衣揚げ<br>田舎汁 マカロニサラダ  | M     | アジ みそ<br>生揚げ ハム            | 牛乳<br>あおさ海苔 | 人参                            | 大根 長ねぎ<br>玉ねぎ きゅうり                       | 米 小麦粉<br>じゃがいも<br>マカロニ          | 油                        | 792<br>30.7                  | 24.0<br>3.1               |
| 8 月                             | ツナライス トマトスープ<br>ブロッコリーの豚しゃぶサラダ ヨーグルト  | M     | 豚肉 ベーコン<br>ツナ 鶏肉<br>みそ     | 牛乳<br>ヨーグルト | パセリ 人参<br>トマト<br>ブロッコリー       | コーン 玉ねぎ<br>にんにく セロリ<br>キャベツ 生姜<br>長ねぎ    | 米 麦 砂糖<br>マカロニ<br>じゃがいも         | 油 ごま<br>ごま油              | 787<br>33.4                  | 26.2<br>3.4               |
| 9 火                             | ホイコーロー丼 タイめんスープ<br>揚げゴボウのごま和え   | M     | 豚肉 みそ<br>鶏肉 卵              | 牛乳<br>わかめ   | 人参<br>ピーマン                    | にんにく 生姜<br>長ねぎ キャベツ<br>玉ねぎ ごぼう           | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>タイ麺           | ごま油 油<br>ごま              | 884<br>35.5                  | 24.7<br>3.3               |
| 10日(水)、11日(木) 定期テストのため給食はありません。 |   |       |                            |             |                               |  |                                 |                          |                              |                           |
| 12 金                            | <b>6/15 千葉県民の日献立</b><br>ごはん あじのさんが焼き<br>佐倉の恵み汁 シャキッと和え<br>千葉県産牛乳ミニプリン       | M     | アジ 鶏肉<br>卵 みそ<br>豚肉 ツナ     | 牛乳          | 大葉<br>人参<br>葉ねぎ<br>ほうれん草      | 玉ねぎ 長ねぎ<br>生姜 大根<br>切り干し大根<br>キャベツ       | 米 パン粉<br>でんぷん<br>砂糖 アリ<br>じゃがいも | ごま                       | 781<br>33.9                  | 20.9<br>3.2               |
| 15日(月) 千葉県民の日                   |   |       |                            |             |                               |  |                                 |                          |                              |                           |
| 16 火                            | 麦ごはん 揚げぎょうざ<br>豆腐のチゲ風 韓国風サラダ オレンジ   | M     | 豚肉 みそ<br>焼き豆腐              | 牛乳          | 人参<br>ニラ<br>ブロッコリー            | 玉ねぎ 大根<br>白菜キムチ<br>にんにく オレンジ<br>しめじ キャベツ | 米 麦<br>砂糖                       | 油 ごま<br>ごま油              | 782<br>27.4                  | 24.9<br>2.7               |
| 17 水                            | 梅菜めし かつおカツ 焼き肉サラダ<br>さつま汁   | M     | かつお 豚肉<br>卵 油揚げ<br>みそ      | 牛乳          | 小松菜<br>人参                     | にんにく 生姜<br>キャベツ 大根<br>長ねぎ                | 米 麦 砂糖<br>パン粉<br>さつまいも          | 油 ごま<br>ごま油              | 817<br>29.0                  | 25.6<br>3.9               |
| 18 木                            | ボークカレーライス<br>パリパリサラダ たまごプリン   | M     | 豚肉                         | 牛乳<br>ちりめん  | 人参<br>ブロッコリー                  | にんにく 生姜<br>玉ねぎ キャベツ                      | 米 麦 アリ<br>ジャガイロの皮<br>じゃがいも      | 油 ごま                     | 877<br>29.2                  | 25.7<br>2.7               |
| 19 金                            | ごはん 鶏肉のマーメレード焼き<br>肉じゃが おかかサラダ  | M     | 鶏肉 豚肉                      | 牛乳          | 人参<br>いんげん<br>ほうれん草           | にんにく キャベツ<br>玉ねぎ                         | 米 砂糖<br>じゃがいも                   | ごま 油                     | 876<br>35.8                  | 28.4<br>2.6               |
| 22 月                            | ごはん 豚肉生姜焼き <b>キュウリ南蛮漬け</b><br>白玉団子汁 八街のスイカ                                  | M     | 豚肉 鶏肉<br>油揚げ               | 牛乳          | 小松菜<br>人参                     | 生姜 きゅうり<br>しいたけ 大根<br>すいか                | 米 砂糖<br>白玉団子                    | ごま油                      | 798<br>32.5                  | 23.1<br>2.4               |
| 23 火                            | 麦ごはん ヤンニョムチキン<br>春雨サラダ 中華スープ  | M     | 鶏肉 ハム<br>ベーコン              | 牛乳          | 小松菜<br>人参                     | にんにく 生姜<br>キャベツ 効力<br>わらじ しめじ            | 米 麦 春雨<br>米粉 でんぷん<br>砂糖 水あめ     | 油 ごま<br>ごま油              | 806<br>33.1                  | 23.8<br>2.7               |
| 24 水                            | キャロットピラフ<br>かぶとブロッコリーの豆乳シチュー<br>手作りブルーベリーマフィン                               | M     | 鶏肉 ベーコン<br>豆乳              | 牛乳          | 人参<br>ブロッコリー                  | ブルーベリー<br>玉ねぎ かぶ<br>マッシュルーム              | 米 米粉<br>小麦粉 砂糖                  | マーガリン<br>油               | 822<br>30.2                  | 24.3<br>2.7               |
| 25 木                            | ごはん なすのはさみ揚げ<br>豚肉と焼き豆腐の煮物<br>もやしのカレーサラダ                                    | M     | 豚肉 ハム<br>焼き豆腐              | 牛乳          | 人参<br>小松菜                     | なす 長ねぎ<br>もやし 玉ねぎ<br>きゅうり<br>しいたけ        | 米 砂糖<br>でんぷん                    | 油                        | 798<br>32.5                  | 25.3<br>2.9               |
| 26 金                            | からっとごはん 無限ピーマン<br>豚汁 オレンジ   | M     | 鶏肉 ツナ<br>豚肉 豆腐<br>みそ       | 牛乳          | ピーマン<br>人参                    | 枝豆 大根<br>ごぼう 長ねぎ<br>オレンジ                 | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>じゃがいも         | 油 ごま<br>ごま油              | 782<br>32.2                  | 24.2<br>3.1               |
| 29 月                            | はちみつレモントースト<br>ブラウンシチュー カルテツヨーグルト<br>ブロッコリーとツナのサラダ                          | M     | 豚肉 ツナ                      | 牛乳<br>ヨーグルト | 人参<br>ブロッコリー                  | 玉ねぎ セロリ<br>にんにく コーン<br>キャベツ              | パン はちみつ<br>砂糖 小麦粉               | マーガリン<br>油               | 786<br>29.4                  | 28.5<br>3.0               |
| 30 火                            | 卵の花丼 かきたまスープ<br>ポップビーンズ   | M     | おから 鶏肉<br>油揚げ 卵<br>ベーコン 大豆 | 牛乳<br>あおさ海苔 | 人参<br>ほうれん草                   | しいたけ きくらげ<br>長ねぎ 玉ねぎ                     | 米 でんぷん<br>じゃがいも                 | 油                        | 790<br>28.2                  | 26.8<br>2.6               |

※6/1~3は3年生(修学旅行)

6/25は1年生(校外学習)のため  
給食はありません

食材料の都合により、献立を変更  
することがあります

### 今月の地場産物

- ・米 ・トマト ・米粉(6/5)
- ・きゅうり ・すいか ・じゃがいも
- ・人参 ・葉ねぎ ・玉ねぎ(6/24以降)



| 学校給食接種基準 |      |
|----------|------|
| 830      | 23.1 |
| 34.2     | 2.5  |
| 今月の平均    |      |
| 814      | 25.7 |
| 31.4     | 2.9  |