



# 6月 予定献立表



6月は「食育月間」



給食HP  
QRコード



令和7年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: よくかんで食べよう



今月の目標: よくかんで食べよう				主な材料と働き							栄養量	
日	曜日	献立名			肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉・魚・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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2	月		プルコギ丼	トックスープ ミルクくずもち	豚肉 鶏肉 きな粉	牛乳 わかめ	人参 ニラ ねぎ(緑)	玉ねぎ もやし ねぎ(白) しょうが えのき 干し椎茸	米 麦 トック でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	856 32.0	23.7 2.2
3	火		ご飯	厚揚げの肉詰め煮 ピリ辛きゅうり けんちん汁 パナナ	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ(緑) 葉ねぎ 小松菜	きゅうり 大根 ねぎ(白) しょうが パナナ	米 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油	850 33.3	23.7 2.5
4	水		ご飯	おからクロquette 納豆和え なめこ汁	豚肉 おから 納豆 豆腐 鰹節 味噌	牛乳 焼きのり わかめ	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	玉ねぎ ねぎ(白) 切干大根 なめこ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	851 32.1	23.9 2.4
5	木		カミカミ かき揚げ丼	豆腐とわかめの味噌汁 ナタデココ入りカルピス寒天	イカ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ 粉寒天 桜エビ	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ(緑)	ごぼう 玉ねぎ コーン ねぎ(白) えのき みかん	米 麦 小麦粉 ナタデココ カルピス	油	764 27.5	16.6 2.9
6	金		ココア ブラウニー トースト	かぼちゃの豆乳チャウダー 鰹のトマトマリネ	鰹 鶏肉	牛乳 豆乳	人参 かぼちゃ トマト ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	パン 米粉 ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖 蜂蜜	油 バター オリーブオイル クルミ ココア	762 32.4	28.6 2.6
9	月	定期試験(給食なし)										
10	火											
11	水		ツナピラフ	ピーマンの肉詰め焼き ABCスープ あじさいゼリー	牛肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリ コーン マッシュルーム	米 パン粉 ABCマカロニ でん粉 ゼリー	油 バター	766 27.7	21.6 2.5
12	木		豚しゃぶ サラダうどん	レバーとポテトのカレー和え ヨーグルト	豚肉 レバー	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり	うどん じゃが芋 でん粉 砂糖	油 マヨネーズタイプ ごま	752 34.7	24.6 2.7
13	金		ご飯	鰹のさんが焼き 磯香和え 佐倉のけんちん汁 ちばにんじんゼリー	鰹 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜 葉ねぎ しそ	大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが えのき 椎茸	米 じゃが芋 こんにやく でん粉 砂糖 ゼリー	ごま	792 34.1	16.8 2.6
6月15日は【千葉県民の日】です												
16	月		セサミ トースト	ポークビーンズ ひじきのサラダ	豚肉 ハム ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ひじき	人参 カットマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 蜂蜜	油 バター ごま	821 34.8	31.3 3.2
17	水		アサリとツナの ひじきご飯	打ち豆汁 クリーム小豆白玉	アサリ ツナ 打ち豆 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白)	米 こんにやく 里芋 白玉 つぶあん		803 30.1	21.8 2.4
18	火		ガーリック ライス	ラタトゥイユ 森のタルト	鶏肉 ベーコン ウインナー 卵	牛乳	人参 かぼちゃ ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ スズキニ セロリ なす コーン にんにく みかん	米 米粉 砂糖 きのこの山	油 バター オリーブオイル	766 25.8	18.6 2.4
19	木		ご飯	鯖の味噌煮 *カレーきんぴら すまし汁 メロン	鯖 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 ねぎ(緑)	ごぼう 玉ねぎ ねぎ(白) しょうが 椎茸 メロン	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	814 33.1	22.8 2.8
20	金		ネギ塩 豚丼	タコの中中華サラダ ニラたまスープ 青梅ゼリー	豚肉 タコ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白) 玉ねぎ きゅうり しょうが コーン 椎茸 エリンギ にんにく	米 麦 白滝 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	785 31.3	23.2 2.8
23	月		ご飯	佐倉の大和揚げ おかかチーズ和え アサリと冬瓜の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌 鰹節	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜 ねぎ(緑)	キャベツ 冬瓜 ねぎ(白) えのき しょうが にんにく	米 米粉 大和芋	油	802 34.3	24.2 2.3
24	火		西洋野菜の トマトスパゲティ	コーンチャウダー 手づくりあんパン	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 カットマト アスパラガス パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく	スパゲティ パン生地 じゃが芋 米粉 こしあん	油 オリーブオイル バター	892 34.4	29.8 2.3
25	水		麦ご飯	カツカレー わかめとツナのサラダ すいか	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく すいか アップルピューレ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 カレールウ ごま油 ごま	882 30.2	22.6 2.9
26	木		ガパオ ライス	パリパリポテトサラダ 特盛♥フルーツポンチ	鶏肉 ハム 大豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 ナタデココ セリー	油	777 25.6	20.5 2.0
27	金		マーボー丼	豆乳坦々スープ 中華ドーナツ	豆腐 豚肉 豆乳 おから	牛乳	人参 ねぎ(緑) チンゲン菜 ニラ	玉ねぎ ねぎ(白) もやし 干し椎茸 ゆで筍 しょうが にんにく	米 麦 春雨 でん粉 砂糖 ホットケーキミックス	油 ごま油 ラー油 ごま	870 30.7	27.1 2.8
30	月		ご飯	イカのかりん揚げ 梅おかか和え 豚汁 一口マンゴーゼリー	イカ 豚肉 鰹節 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが にんにく	米 さつま芋 こんにやく 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	834 36.7	21.7 2.7

\* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

定期試験「朝食」で 最高のパフォーマンスを!

脳も体もエネルギー不足の状態では、日頃の成果を十分に発揮できません!  
「朝食」をしっかり食べて、本番に挑みましょう!

給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの援助で購入しています!

## 今月の地産地消!

米・じゃが芋・さつま芋・大和芋・人参・大根・きゅうり・トマト・小松菜・葉ねぎ・椎茸・すいか・メロン・米粉・味噌

基準値

830  
27.4~41.5

18.4~27.6  
2.5未満

今月の平均値

812  
31.6

23.3  
2.6

## 学校給食応援団

じゃがいも  
12日(木)  
13日(金)  
25日(火)

裏面も見てね!