



6月 予定献立表

6月4日から10日は「**歯**と**口**の健康週間」

給食HP
QRコード



令和8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



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	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)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	セサミトースト	ポークビーンズ	スパゲティサラダ	豚肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	人参 カットマト	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく	パン じゃが芋 サラスハ 蜂蜜	油 バター ごま	865 36.5	30.8 2.9
2	火	ルーローハン	わかめスープ	★野菜チップス わかめ	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) ゆで筍 蓮根 しょうが にんにく えのき	米 麦 さつま芋	油	829 34.0	26.3 2.8
3	水	かみかみご飯	焼きシシャモ	ガリバタ豚汁 ココアプリン	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 生クリーム シシャモ	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ	大根 ねぎ(白) ごぼう 切干大根 しょうが 枝豆 干し椎茸	米 こんにやく 砂糖	ごま油 バター	823 34.1	28.4 2.5
4	木	定期試験(給食なし)										
5	金	定期試験(給食なし)										
8	月	ガーリックライス	ピーマンの肉詰め焼き	★BLTスープ	牛肉 豚肉 ウイナー ペーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ レタス にんにく コーン マッシュルーム	米 パン粉 じゃが芋	油 バター	784 30.9	23.8 2.8
9	火	からっとご飯	おおかササラダ	佐倉のけんちん汁 一口桃ゼリー	鶏肉 鰹節 豆腐 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう 枝豆 しょうが	米 さつま芋 こんにやく でん粉 セリー	油 ごま	755 29.3	18.5 3.0
10	水	厚揚げのマーボー丼	中華風コーンスープ	杏仁豆腐	豚肉 厚揚げ 卵 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ニラ 葉ねぎ	ねぎ(白) もやし コーン しょうが にんにく 黄桃	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	846 32.8	25.7 2.7
11	木	豚しゃぶサラダうどん	レバーとポテトの味噌だれ和え	バナナ	豚肉 レバー 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり しょうが バナナ	うどん じゃが芋 でん粉 砂糖	油 マヨネーズタイプ ごま	765 32.4	25.0 2.8
12	金	ご飯	鯛のさんが焼き	磯香和え ふうかし ちばにんじんゼリー	鯛 鶏肉 アサリ 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜 大葉	大根 ねぎ(白) しょうが えのき	米 でん粉 砂糖 セリー	ごま	759 32.7	17.8 2.4
15	月	6月15日は【千葉県民の日】です										
16	火	ご飯	高野豆腐のオランダ煮	納豆和え 型抜きチーズ	高野豆腐 鶏肉 納豆 鰹節	牛乳 チーズ 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 いんげん	大根 ねぎ(白)ゆで筍 切干大根 干し椎茸 しょうが	米 こんにやく 里芋 でん粉 砂糖	油	805 31.4	25.1 1.9
17	水	タコライス	もずくと卵のスープ	パンナコッタ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム もずく	人参 ねぎ(緑) トマト カットマト	玉ねぎ キャベツ ねぎ(白) セロリ にんにく 椎茸	米 麦 ぎょうざの皮 砂糖	油	844 31.6	26.6 2.6
18	木	ご飯	鰹の香味焼き	もやしとハムの和え物	鰹 鶏肉 ハム 味噌	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう スイカ	米 大和芋 こんにやく	ごま油 ごま	827 34.7	19.3 2.5
19	金	ネギ塩豚丼	タコポテサラダ	えのきとニラのスープ	豚肉 鶏肉 タコ なた	牛乳	人参 ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白) 玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ えのき	米 麦 じゃが芋 しらたき セリー	油 ごま油 マヨネーズタイプ	810 31.0	24.6 2.7
22	月	コッペパン & レモンハニー	コーンフレークチキン	人参サラダ	鶏肉 ウイナー ツナ 豆乳 ミックスビーンズ	牛乳 粉チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり セロリ 枝豆	パン パン粉 コーンフレーク レモンハニー	油 マヨネーズタイプ	806 40.3	26.4 3.2
23	火	ご飯	鱈のピリ辛煮	切干大根の梅和え	鱈 ハム 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 ねぎ(緑) 小松菜	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 しょうが しめじ メロン	米 じゃが芋	ごま油	790 32.5	18.8 2.8
24	水	ソースかつ丼	紅白白玉汁	イチゴ入りワインゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根 ねぎ(白) 椎茸 キャベツ イチゴ	米 小麦粉 パン粉 白玉 蜂蜜 セリー	油	888 36.1	18.3 1.8
25	木	ご飯	ビーフカレー	海藻サラダ	牛肉	牛乳 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく みかん バイン 黄桃	米 麦 じゃが芋 こんにやく ナタデココ サイダー	油 ごま油 カレールウ ごま	856 23.7	21.5 2.7
26	金	ジャンバラヤ	クラムチャウダー	冷凍みかん	鶏肉 ウイナー ペーコン アサリ	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム みかん	米 じゃが芋	油 バター	763 26.4	22.3 2.5
29	月	プルコギ丼	スンドゥブスープ	おからドーナツ	豚肉 鶏肉 豆腐 おから 豆乳	牛乳	人参 ニラ チンゲン菜	玉ねぎ もやしキャベツ しょうが にんにく 椎茸 白菜キムチ	米 麦 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖	油 ごま油 バター ごま	864 29.9	26.4 2.4
30	火	ご飯	豚の塩こうじ焼き	ひじきのカレー煮	豚肉 鶏肉 アサリ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ(緑)	玉ねぎ ごぼう ねぎ(白) 冬瓜 しょうが えのき	米 ゼリー	油	808 32.7	26.1 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。

「食べる力」は「生きる力」

6月は「食育月間」

自分の食生活を振り返り、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみませんか? できることから取り組んで、よりよい食生活をめざしましょう!

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・大和芋・人参・きゅうり・トマト・玉ねぎ・葉ねぎ・椎茸・すいか・メロン・米粉・味噌・塩こうじ

基準値

830
27.4~41.5

今月の平均値

815
32.2

18.4~27.6
2.5未満

23.7
2.6

学校給食応援団

じゃがいも
11日(木)
19日(金)

裏面も見てね!