

6月予定献立表

令和8年度

目標:衛生的な食事の場を作ろう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類	油脂類	たんぱく質g	食塩相当量g
1	月	わかめご飯	★	鶏肉のおろし焼き 磯和え さわにわん フローズンヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ しらす干し のり ヨーグルト	小松菜 人参	大根 えのき 筍 長ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 白滝	サラダ油	761	22.8
2	火	ジャージャーうどん	★	元気が出るレバー 豆乳プリンタルト	豚肉 みそ レバー	牛乳	ピーマン 人参	きゅうり もやし 干し椎茸 筍 長ねぎ 生姜	うどん 澱粉 じゃが芋 砂糖 タルト	サラダ油 ごま油 大豆油	788	29.7
【体育祭応援メニュー】												
3	水	勝っ! カレーライス	★	ひじきのマリネ 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ りんご きゅうり 大根 みかん	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	905	28.1
4	木	焼肉丼	★	ギョーザスープ りんごゼリー	豚肉 春雨	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油 白ごま	801	21.8
5	金	きんぴら 豚丼	★	厚揚げのみそ汁 チーズデザート	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 枝豆	米 麦 白滝 砂糖	サラダ油	876	32.2
8	月	ツナコーン トースト	★	チキンと豆のトマト煮 野菜のマリネ 青りんごグミ	ツナ 鶏肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ コーン セロリ きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	卵不使用マヨネーズ サラダ油	821	33.5
9	火	のりご飯	★	ピーマンの肉詰め焼き 塩昆布和え みそけんちん汁	豚肉 豆乳 ツナ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 のり 塩昆布	ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 パン粉	ごま油 白ごま	773	24.9
10	水	夏野菜入り 肉みそ丼	★	青菜のナムル かきたまスープ 八街産えだまめ	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	なす スズキニ もやし 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油 白ごま	781	25.7
11	木	ご飯	★	豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ 大和芋のふわふわ汁 佐倉産ブルーベリーのゼリー	豚肉 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ えのき ブルーベリー	米 砂糖 大和芋 澱粉	白ごま サラダ油	862	28.8
12	金	麦ご飯	★	いわしのさんが焼き のり梅和え 人参ゼリー 塩こうじ肉じゃが	いわし 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参	長ねぎ キャベツ きゅうり 梅 玉ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 澱粉 白滝	白ごま サラダ油	775	17.0
16	火	チキンライス	★	白身魚のフライ ポパイポテトサラダ あさり入りクリームスープ	鶏肉 たら ベーコン あさり 豆乳	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム えのき しめじ	米 麦 じゃが芋 米粉	サラダ油 大豆油 サラダ油 卵不使用マヨネーズ	831	26.8
3年3組 ■■■■さんが考えた献立												
17	水	豚キムチ丼	★	シャキシャキサラダ フルーツポンチ	豚肉 くらげ ハム	牛乳	にら 人参	キャベツ 長ねぎ きゅうり みかん パイナップル 黄桃	米 麦 砂糖 じゃが芋 サイダー セリー	ごま油 サラダ油 アーモンド	790	23.7
3年4組 ■■■■さんが考えた献立												
22	月	セサミ トースト	★	ラトウイユ キャロットサラダ ヨーグルト	ツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト かぼちゃ	きゅうり セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ	パン はちみつ 砂糖	バター 白ごま オリーブ油 サラダ油	769	30.7
23	火	麦ご飯	★	いなだと蓮根の揚げ煮 豚汁 八街産すいか	いなだ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	蓮根 大根 ごぼう 長ねぎ すいか	米 麦 澱粉 さつま芋 砂糖 里芋	大豆油 ごま油	845	24.1
24	水	ご飯	★	豚肉のスタミナ焼き 野菜のごましょうゆ和え 鶏団子入りみそ汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ りんご もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	白ごま ごま油	766	27.4
25	木	ご飯	★	鶏肉とさつま芋の黒酢和え わかめスープ 黒みつきな粉プリン	鶏肉 豆乳 きな粉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	筍 玉ねぎ 椎茸 白菜 長ねぎ	米 さつま芋 澱粉 砂糖 トック	大豆油 サラダ油 ごま油 白ごま	816	19.0
26	金	津田仙 カレーライス	★	マカロニサラダ アセロラミルク	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ りんご カリフラワー きゅうり	米 麦 じゃが芋 マカロニ セリー	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	868	25.4
29	月	ご飯	★	ヤンニョムチキン チョレギサラダ チーズ みそワンタンスープ	鶏肉 みそ	牛乳 のり わかめ チーズ	人参 にら	きゅうり キャベツ 長ねぎ もやし 干し椎茸	米 澱粉 水あめ	大豆油 白ごま ごま油	785	23.5
30	火	ご飯	★	さけのタルタル焼き 納豆キムチ 白玉汁	さけ 納豆 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 大根	米 白玉	卵不使用マヨネーズ	768	22.7

※食材の都合により献立を変更することがあります。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



今月の地場産物

- 米 米粉 じゃが芋 大和芋 玉ねぎ 大根 トマト
- きゅうり きくらげ 人参 すいか 枝豆 小松菜
- 長ねぎ 葉ねぎ ブルーベリー (ピンコロ農園)
- 椎茸 (佐倉きのご園) 塩こうじ (ヤマニ味噌)
- 味噌 (ヤマニ味噌・柏木味噌)

お知らせ

・18.19日 中間テストのため、給食はありません。

基準値

830 23.1
34.2 2.5

今月の平均値

809 25.6
32.2 2.6

