2024年　朝ベジしよう！

６　月　献　立　表

佐倉市立志津中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料 血や肉になる 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	血や肉になる 2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	力や熱のもとになる 5群 穀類 いも類 砂糖	力や熱のもとになる 6群 油脂類 脂肪の多い食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
３ 月	○	ジャージャーうどん じゃがもち　フルーツポンチ	豚肉 味噌 豆板醤	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	きゅうり 生姜　にんにく 干し椎茸　みかん 長ネギ　ﾊﾟｲﾝ	うどん 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ごま油	889 28.5	27.6 3.26
４ 火	○	ご飯　ユーリンチー　春雨ｻﾗﾀﾞ きくらげと卵のスープ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	人参 小松菜	長ネギ 生姜　にんにく きゅうり　玉葱 えのき　きくらげ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	786 32.3	26.4 2.65
５ 水	○	ご飯　白身魚のパン粉焼き キャロットサラダ　肉団子ｽｰﾌﾟ 歯と口の健康週間ゼリー	ホキ 豚肉　鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら パセリ	きゅうり　切り 玉葱　長ネギ 生姜　白菜 干し椎茸	米 パン粉	油 マヨネーズ	767 32.7	22.8 2.86
６ 木	○	タコライス　ラビオリスープ 冷凍みかん	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ みかん	米　麦 ワンタン	油	872 32.6	24.6 2.00
７ 金	○	ご飯　ﾚﾊﾞｰとﾎﾟﾃﾄのｹﾁｬｯﾌﾟ和え スーミータン　レモンゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	グリンピース	玉葱 生姜 れんこん コーン	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	876 30.4	27.0 2.83
１０ 月		振　替　休　業								
１１ 火	○	フレンチトースト 豚肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ ABCｽｰﾌﾟ　あじさいゼリー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ ブロッコリー	玉葱 にんにく コーン	パン 砂糖 マカロニ	油 バター	774 28.2	28.5 2.95
１２ 水	○	肉味噌丼　さっぱり漬け トックスープ　パインゼリー	豚肉 味噌 豆板醤	牛乳	人参 ピーマン にら	玉葱 生姜　かぶ きゅうり 大根　しめじ	米　麦 砂糖	油	864 30.7	23.4 2.36
１３ 木	○	鶏ごぼうご飯　鶏肉の照り焼き おかか和え　なめこ汁	鶏肉 豆腐 味噌 かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	ごぼう なめこ 大根 長ネギ	米　麦 砂糖	油	760 38.4	24.0 3.75
１４ 金	○	ご飯　鯵のさんが焼き　磯香和え 肉じゃが　水まんじゅう	あじ 鶏肉 豚肉 卵　味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 いんげん	玉葱 長ネギ 生姜	米 砂糖　パン粉 澱粉 じゃが芋	油	831 35.8	17.8 2.80
１７ 月	○	カラフルペペロンチーノ しゃぶしゃぶサラダ 蒸しパン	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 ピーマン アスパラガス	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱	スパゲティ 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	789 31.2	25.0 2.76
１８ 火	○	コーンピラフ ポークチャップ　わかめｽｰﾌﾟ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉葱 長ネギ コーン しめじ	米　麦	油	811 32.3	31.3 2.78
１９ 水	○	ご飯　豆腐のつくね焼き マヨネーズ和え　すいとん汁 ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐　ツナ 卵　油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 生姜 ごぼう 大根	米 砂糖 澱粉　パン粉 すいとん粉	マヨネーズ	871 36.4	24.8 2.69
２０ 木	○	チキンカレーライス ほうれん草の和風サラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト のり	人参 ほうれん草	玉葱 生姜　にんにく えのき パイン　みかん	米　麦 砂糖 じゃが芋	油	868 27.7	25.9 1.84
２１ 金	○	ご飯　豚肉の生姜焼き ポテトサラダ　けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根　ごぼう 生姜 長ネギ	米 砂糖 里芋	油 マヨネーズ	795 35.0	27.9 2.48
２４ 月	○	ハチミツレモントースト ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ　団子入り米粉ｼﾁｭｰ マスカットゼリー	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉葱 きゅうり 白菜　コーン キャベツ	パン　パン粉 砂糖 米粉 澱粉	油 バター	818 27.4	33.5 3.36
２５ 火	○	親子丼　きゅうりのﾋﾟﾘｶﾗ漬け じゃが芋の味噌汁 ハチミツレモンゼリー	鶏肉 卵　なると 豆腐　味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きゅうり	米　麦 砂糖 じゃが芋	ごま油	868 32.9	20.4 4.59
２６ 水	○	ご飯　鯖のカレー焼き 納豆和え　田舎汁　チーズ	鯖 納豆 生揚げ　味噌 かつおぶし	牛乳 チーズ のり	人参 小松菜	玉葱 にんにく キャベツ ごぼう　長ネギ	米 じゃが芋		805 39.6	29.0 2.24
２７ 木	○	チキンライス　ﾎﾟﾃﾄのﾁｰｽﾞ焼き ウインナーと野菜のスープ ヨーグルト	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜 パセリ ピーマン	玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ セロリ　コーン キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	バター	836 30.3	24.2 4.00
２８ 金	○	ご飯　豚肉のスタミナ焼き マカロニサラダ　大根の味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱　きゅうり 生姜　にんにく 大根　コーン りんご	米 マカロニ	マヨネーズ	812 33.6	30.3 2.87

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

6/6、6/7、3年生は修学旅行のため、給食はありません。

「学校給食食支援事材業について（市による給食用米・パンの調達）」

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなりつつあります。

そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。

市では、給食費を値上げすることなく、美味しい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取り組んでまいります。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	826
たんぱく質	27.0～41.5ｇ	32.4
脂質	18.4～27.6ｇ	25.9
食塩相当量	2.5g未満	2.90