



# 6月献立表



日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食 品		
1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	長ネギ たけのこ 生姜 にんにく 干しシイタケ きゅうり みかん パイン	うどん 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ごま油	894 28.5	27.6 3.26
2火		ご飯 花シューマイ ゆかり和え もずくと卵のスープ 牛乳ゼリー・レモン汁	豚肉 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	長ネギ キャベツ 干しシイタケ 生姜 コーン	米 砂糖 澱粉 シューマイの皮	油	780 28.8	23.8 2.77
3水		ご飯 魚のカレーマヨ焼き 和風サラダ 豚汁	豚肉 ホキ 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 パセリ	玉ねぎ 長ネギ キャベツ えのき コーン 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋	油 マヨネーズ	765 33.2	22.3 2.10
4木		ご飯 豚肉のかりん揚げ しゃきと和え 根菜の味噌汁 歯と口の健康週間ゼリー	豚肉 味噌 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 生姜 白菜 ごぼう 長ネギ	米 砂糖 澱粉 さつまいも 里芋	油 ごま	767 32.4	20 3.09
5金		キムチチャーハン 春雨サラダ 餃子スープ	豚肉 ツナ	牛乳	人参 にら	キャベツ 生姜 にんにく 白菜	米 砂糖 餃子の皮	油 ごま ごま油	763 28.8	22.1 3.05
8月		スパゲティナポリタン 焼肉サラダ レモンパイ	豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳 わかめ チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 大根 きゅうり	スパゲティ パイ生地 砂糖	油	781 31.9	32.1 3.1
9火		ご飯 豆腐のつくね焼き ピリカラきゅうり ひじきの五目煮 はぎみそゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	人参	きゅうり 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	834 30.6	22.1 3.32
10水		わかめご飯 キャベツメンチカツ スパゲティサラダ なめこ汁	豚肉 豆腐 卵 ツナ 味噌	牛乳 スキムミルク わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり なめこ 長ねぎ	米 スパゲティ 砂糖 小麦粉 パン粉	油	830 34.1	27.7 3.40
11木		ご飯 鯖の西京焼き 小松菜とキャベツのサラダ 筑前煮 巨峰ゼリー	鯖 鶏肉 ツナ ちくわ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	キャベツ ごぼう たけのこ れんこん 干しシイタケ	米 砂糖 里芋	油	795 36.3	19.9 2.92
12金		ご飯 鱈のさんか焼き おひたし すき焼き風煮 にんじんゼリー のり佃煮	鱈 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 長ネギ 白菜 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	789 38.2	20.4 3.07
15月	千葉県民の日									
16火		生姜煮丼 キャベツと人参のサラダ かきたま汁 水まんじゅう	豚肉 卵 なると ツナ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ 長ネギ	米 麦 砂糖	油	777 34.4	18.0 2.45
17水		かやくご飯 切干大根の卵焼き 胡麻和え じゃが芋の味噌汁	鶏肉 豚肉 卵 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	たまねぎ ごぼう 干しシイタケ 大根	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	791 36.9	24.5 3.08
18木		チキンカレーライス コールスローサラダ ソーダゼリー	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	832 25.7	23.3 2.44
19金		シーフードピラフ ハムエッグ 豚肉と野菜のスープ チーズ	エビ いか 豚肉 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ	米	バター	761 37.4	26.2 2.45
22月		朝ベジサンド ブロッコリーサラダ ミネストローネ みかんタルト	ベーコン ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ みかん	パン 砂糖 タルトカップ じゃが芋	油 バター	849 31.2	37.4 2.89
23火		ご飯 魚の香味揚げ 人参サラダ 肉団子スープ	赤魚 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら	きゅうり 長ネギ 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ 干しシイタケ 白菜	米 砂糖 澱粉	油	767 33.4	24.4 2.30
24水		チキンライス ポテトのチーズ焼き ウインナーと野菜のスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ マッシュルーム	米 じゃが芋	バター	791 28.7	23.3 2.92
25木		ハヤシライス ひじきのマリネ 日向夏ゼリー	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク ひじき	人参	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン にんにく	米 麦 砂糖	油 バター	795 25.1	21.8 3.26
26金		ご飯 さつま揚げ 磯香和え 肉じゃが オレンジゼリー	たら 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 いんげん	玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋	油	779 30.9	17.4 2.85
29月		冷やしきつねうどん とりてん ワッフル	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり にんにく 生姜	うどん 砂糖 小麦粉	油	801 31.6	32.2 1.44
30火		カレーピラフ 豚肉とブロッコリーのサラダ おかしスープ 牛乳ゼリー・マスカットソース	豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー チンゲンサイ グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン	米 砂糖	油 バター	819 26.5	26.4 3.35

6月は食育月間です。

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、普段の食生活を見直し、できることから始めてみませんか。

※6/9、1年生は給食はありません。  
※6/11、2年生は給食はありません。  
※6/17.18.19、3年生は給食はありません。

食中毒が増える時期です。丁寧な手洗いをしましょう。



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