



6月分 給食献立予定表(中学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う						
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
1 (木)	麦ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 減塩ソース ひじきの炒り煮 大根のみそ汁	780 2.5	25.9 22.0	牛乳 あぶらあげ あつあげ	ひじき とりにく みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな	ほししいたけ にんじん だいこん	こめ あぶら	おおむぎ さとう	
2 (金)	ごはん 牛乳 肉団子トマトソース味 (2こ) 豚肉と野菜のオイスター炒め 黒糖ビーンズ	832 2.7	32.9 22.2	牛乳 ぶたにく だいず	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ いんげん しょうが	こめ ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう	
5 (月)	ごはん 牛乳 一口焼いも (2こ) タコライス ゆでキャベツ	819 2.5	27.6 24.4	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく いんげんまめ	にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ トマト	こめ さつまいも	あぶら さとう	
6 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 キャンディチーズ (2こ)	880 2.5	34.6 25.2	牛乳 ぶたにく	さば チーズ	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう	
7 (水)	コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	780 2.9	29.6 27.3	牛乳 チーズ	とりにく スキムミルク	にんじん しめじ	たまねぎ パセリ	パン こめこ	じゃがいも パンナコッタ	
8 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース いんげんのソテー みそワントン	831 3.0	30.1 26.2	牛乳 ベーコン みそ	ぶたにく とりにく	いんげん とうもろこし もやし ほししいたけ	にんじん しょうが キャベツ こまつな	こめ さとう	あぶら	
歯と口の健康週間にちなんだ、かみかみ献立です。										
9 (金)	麦ごはん わかめかつおふりかけ 牛乳 いかチリソースフライ 筑前煮 ぶどうグミ	875 2.4	30.6 23.0	牛乳 とりにく	わかめ ちくわ いか	にんじん こんにやく たけのこ	ごぼう ほししいたけ えだまめ	こめ さとう グミ	おおむぎ あぶら	
12 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじゃがいものみそ汁 青のり小魚	801 2.3	33.6 22.7	牛乳 あつあげ みそ	ぶたにく きなこ かたくちいわし	たまねぎ こまつな	しょうが にんじん	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ さとう	
13 (火)	ごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草とツナのソテー ミニアセロラゼリー (2こ)	825 3.1	26.5 21.4	牛乳 スキムミルク	とりにく まぐろ	しょうが たまねぎ ほうれんそう	にんじん りんご とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー	
14 (水)	ミルクロール 牛乳 レモンバジルチキン(2こ) 茎わかめのサラダ 和風ドレッシング コーンスープ	827 3.7	29.1 30.8	牛乳 わかめ	とりにく ベーコン	だいこん にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ とうもろこし	パン バター	こめこ	
千葉県民の日にちなんだ千産千消(地産地消)献立です。										
16 (金)	わかめごはん 牛乳 ミルメークコーヒー いわしのさんが焼おろしソース かきたま汁 にんじんゼリー	769 3.9	30.7 17.2	牛乳 とりにく たまご	わかめ いわし とうふ	だいこん ねぎ たまねぎ	にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう ゼリー	ミルメーク あぶら でんぷん	
19 (月)	麦ごはん 牛乳 ハムサラダフライ 青菜の炒り煮 マロニースープ	846 3.1	24.9 27.9	牛乳 ベーコン	ハム とりにく	こまつな たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら	おおむぎ マロニー	
20 (火)	麦ごはん 牛乳 さば青じそ西京漬 切干大根の煮物 えのきのすまし汁	854 2.6	34.0 29.0	牛乳 ぶたにく さつまあげ なると	さば あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん いんげん ねぎ	こんにやく ほししいたけ えのきたけ	こめ あぶら	おおむぎ さとう	
21 (水)	お楽しみ献立		773 4.0	26.5 26.4	牛乳 みそ	ぶたにく	にんじん もやし とうもろこし	たまねぎ キャベツ パナップ	パン あぶら	ラーメン
22 (木)	ごはん 牛乳 大豆とひじきのかき揚げ 天つゆ 豚汁 シークワーサーの豆乳タルト	825 2.0	23.8 22.8	牛乳 ぶたにく みそ	だいず ひじき とうふ	にんじん ごぼう こんにやく	だいこん ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら タルト	
23 (金)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き 大根と絹厚揚げの含め煮 さつまいもチップス	829 1.9	34.7 24.7	牛乳 チーズ ぶたにく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ	だいこん グリーンピース	こめ さとう	あぶら さつまいも	
26 (月)	ごはん 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 豚肉とピーマンの細切り炒め 肉団子のスープ	787 2.5	34.4 22.3	牛乳 ぶたにく とうふ	あじ とりにく	ピーマン たまねぎ しょうが えだまめ	にんじん たけのこ キャベツ	こめ さとう	あぶら でんぷん	
27 (火)	麦ごはん 牛乳 野菜つくね (2こ) 豆腐のピリ辛煮 冷凍みかん	783 2.4	27.4 17.7	牛乳 ぶたにく	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい しらたき	みかん ねぎ えのきたけ りんご	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう ごまあぶら	
28 (水)	さつまいもパン 牛乳 クリスピーチキン ウインナーと大豆のトマト煮 プリン	835 3.3	29.1 28.1	牛乳 ウインナー	とりにく だいず	にんじん パセリ	たまねぎ トマト	パン さとう プリン	さつまいも じゃがいも	
29 (木)	ごはん 牛乳 ハッシュドポテト なす入り肉みそそぼろ ビーフンスープ	858 3.2	28.2 26.2	牛乳 みそ	ぶたにく なると	にんじん ピーマン たまねぎ えだまめ	なす しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ビーフン	
30 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー 小松菜とコーンのソテー ミニりんごゼリー (2こ)	873 3.5	25.0 25.7	牛乳 スキムミルク	ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ こまつな	にんじん りんご とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー	
栄養量平均値		823 2.9	29.5 24.4	(エネルギー比14.3%) (エネルギー比26.7%)						

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー830kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2.5g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、5月は不検出です。