



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のになる	
3 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ ほうれん草のおかか和え トックスープ	769 2.8	28.3 21.7	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく かつお とうふ	もやし にんじん たまねぎ	ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま トック	あぶら さとう
4 (火)	歯と口の健康週間にちなんだ、かみかみ献立です。 ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ (2こ) 鶏そぼろ けんちん汁 かみかみ大豆	870 2.7	37.0 31.8	牛乳 とりにく あぶらあげ	ししゃも とうふ だいず	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう	とうもろこし しょうが にんじん ほししいたけ	こめ ごま さといも	あぶら さとう
5 (水)	コッペパン 牛乳 トマトビーンズ ゆりっこシチュー マスカットゼリー	820 3.3	40.1 29.8	牛乳 だいず とりにく スキムミルク	ぶたにく あかいんげんまめ チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう こめこ	あぶら じゃがいも ゼリー
6 (木)	麦ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 豚肉と野菜のオイスター炒め キャンディチーズ (2こ)	796 2.7	34.1 24.6	牛乳 ぶたにく チーズ	たまご 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 あぶら さとう	おおむぎ ごまあぶら でんぷん
7 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	814 3.0	37.1 26.5	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぶたにく ひじき わかめ とうふ きなこ	にんじん こんにゃく	えだまめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん
10 (月)	ごはん 牛乳 春巻き レバーのしぐれ煮 ビーフンスープ	812 2.2	26.0 27.0	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ	こめ ビーフン	あぶら
11 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ 和風ドレッシング アーモンドフィッシュ	814 3.4	35.1 25.9	牛乳 スキムミルク	ぶたにく かたくちいわし	にんじん しょうが ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ りんご カリフラワー	こめ あぶら アーモンド	おおむぎ じゃがいも ごま
12 (水)	ミルクパン 牛乳 コロッケ いんげんのソテー 野菜のスープ煮	797 3.2	29.3 33.0	牛乳 とりにく	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ	にんじん だいこん キャベツ	パン あぶら	じゃがいも マカロニ
13 (木)	麦ごはん 牛乳 さつまいものかき揚げ 天つゆ マーボー豆腐 冷凍パイナップル	795 2.1	26.8 21.7	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ パイナップル	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら さつまいも さとう	おおむぎ ごまあぶら でんぷん
14 (金)	千葉県民の日にちなんだ千産千消 (地産地消) 献立です。 ごはん 牛乳 いわしカリカリフライ 青菜の炒り煮 豚汁 にんじんゼリー	809 2.1	26.6 27.0	牛乳 ベーコン とうふ	いわし ぶたにく みそ	こまつな えのきたけ ごぼう こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ ごまあぶら ゼリー	あぶら さつまいも
17 (月)	麦ごはん たらこふりかけ 牛乳 ハムカツ じゃがいものそぼろ煮 黒糖ビーンズ	826 2.4	38.6 23.5	牛乳 ハム だいず	たらこ ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも
18 (火)	麦ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き こんにゃくの炒り煮 かきたま汁	783 2.6	36.3 25.1	牛乳 チーズ とうふ たまご	とりにく ぶたにく わかめ なると	にんじん こんにゃく しょうが	ごぼう いんげん たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう でんぷん
19 (水)	黒糖パン 牛乳 肉団子甘酢あん (2こ) 鶏肉と大豆のトマト煮 ミニアセロラゼリー (2こ)	809 3.1	37.3 25.7	牛乳 ウインナー	とりにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ	パン さとう	じゃがいも ゼリー
20 (木)	ごはん 牛乳 さば西京焼き 大根と絹厚揚げの含め煮 ぶどうグミ	850 1.6	33.8 29.9	牛乳 みそ あつあげ	さば ぶたにく	にんじん たまねぎ	だいこん いんげん	こめ さとう	あぶら グミ
21 (金)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ キャベツの甘辛煮 かしわ汁	778 2.5	32.1 25.3	牛乳 あつあげ あぶらあげ	ぶたにく とりにく みそ	いんげん にんじん だいこん こんにゃく	キャベツ しょうが ごぼう	こめ さとう	あぶら
24 (月)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ マロニースープ	786 2.5	37.3 25.6	牛乳 あおさ とりにく	あじ ハム とうふ	にんじん とうもろこし キャベツ	えだまめ もやし	こめ じゃがいも マロニー	あぶら マヨネーズ
25 (火)	ごはん 牛乳 鶏つくね 金平ごぼう 大根のみそ汁	769 2.3	30.5 25.2	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ きなこ	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ	にんじん えだまめ ほうれんそう	こめ ごまあぶら ごま	あぶら さとう
26 (水)	コッペパン 牛乳 ミルメークコーヒー ほうれん草オムレツ 焼きそば 冷凍みかん	819 3.5	28.9 30.5	牛乳 ぶたにく	たまご	にんじん もやし ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ みかん	パン ちゅうかめん	ミルメーク あぶら
27 (木)	チャーハン 牛乳 豆腐とえびの中華煮 一口焼いも (2こ) ソーダフロート風ゼリー	791 3.8	30.2 21.9	牛乳 ぶたにく なると	とうふ えび	キャベツ たまねぎ こまつな	にんじん たけのこ しょうが	こめ でんぷん ゼリー	あぶら さつまいも
28 (金)	麦ごはん 牛乳 キーマカレー もやしのソテー ウエハース	847 3.7	28.3 32.5	牛乳 だいず ベーコン	ぶたにく スキムミルク	にんじん グリンピース しょうが こまつな	たまねぎ トマト もやし	こめ あぶら ウエハース	おおむぎ ごまあぶら
栄養量平均値		808 2.8	32.7 26.7	(エネルギー比16.2%) (エネルギー比29.7%)					

※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月是不検出です。

※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

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。

なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。

※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

