



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	
2 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根と厚揚げの含め煮 ウエハース	861 2.1	33.9 31.7	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 えだまめ	こめ さとう	あぶら ウエハース
3 (火)	ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ 豚肉とピーマンの細切り炒め さつま汁	794 2.5	33.2 23.9	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	あじ とりにく みそ	ピーマン たまねぎ しょうが ねぎ	にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら でんぷん
4 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) いんげんのソテー コーンポタージュ	802 3.6	28.2 34.9	牛乳 ウインナー	とりにく ベーコン	いんげん もやし パセリ	にんじん たまねぎ とうもろこし	パン こめこ	あぶら
5 (木)	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 いかフライ もやしのピリ辛炒め トックスープ かみかみ大豆	783 2.8	32.8 21.0	牛乳 ぶたにく とうふ だいず	いか とりにく わかめ	にんじん こまつな たまねぎ	もやし ねぎ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう トック
6 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシ ごぼうサラダ ごまドレッシング 黒糖ビーンズ	809 2.2	28.0 22.5	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく スキムミルク	にんじん しめじ ごぼう	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ じゃがいも
9 (月)	ごはん 牛乳 豆腐入りハンバーグ照り焼きソース こんにゃくの炒り煮 玉ねぎのみそ汁	772 2.5	29.2 25.9	牛乳 とうふ みそ	とりにく あぶらあげ きなこ	にんじん こんにゃく しょうが こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま	あぶら でんぷん
10 (火)	麦ごはん 牛乳 タコライスの具 ゆでキャベツ ほうれん草オムレツ	830 2.6	31.0 28.4	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ たまご	にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ トマト	こめ あぶら	おおむぎ さとう
11 (水)	食パン キャラメルクリーム 牛乳 カレーコロッケ キャベツとツナのソテー 野菜のスープ煮	769 3.3	27.5 28.1	牛乳 とりにく	まぐろ ウインナー	キャベツ とうもろこし えだまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン じゃがいも マカロニ	キャラメル あぶら
12 (木)	ごはん 牛乳 ハムカツ ちゃんぽん風スープ 🍷お楽しみ献立🍷 ソーダフロート風ゼリー	784 2.8	26.1 24.3	牛乳 ぶたにく とうにゅう	ハム かまぼこ	キャベツ もやし とうもろこし	にんじん にら しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま ゼリー
13 (金)	千葉県民の日にちなんだ千産千消（地産地消）献立です。								
	麦ごはん 味付きのり 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千葉県産米粉のワンタンスープ ミニプリン (牛乳・いちご)	815 2.4	33.2 24.3	牛乳 ぶたにく とうふ	のり とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうが こまつな	こめ あぶら ワンタン	おおむぎ さとう プリン
16 (月)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ キャベツの甘辛煮 かしわ汁	784 2.5	33.4 24.4	牛乳 あつあげ とうふ みそ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん だいこん	いんげん しょうが ねぎ	こめ さとう	あぶら さといも
17 (火)	ごはん 牛乳 いわし揚げ玉フライ なす入り肉みそそばろ マロニースープ	823 2.7	32.5 29.8	牛乳 ぶたにく とりにく	いわし みそ	にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし	なす しょうが ほうれんそう	こめ さとう	あぶら マロニー
18 (水)	黒糖パン 牛乳 パンプキングラタン 鶏肉と大豆のトマト煮 メロンゼリー	766 2.6	27.6 24.8	牛乳 とりにく だいず	チーズ ウインナー	かぼちゃ トマト	たまねぎ にんじん	パン さとう	じゃがいも ゼリー
19 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース 小松菜のソテー 玉子スープ	810 2.9	34.2 27.5	牛乳 ウインナー とうふ	ぶたにく とりにく たまご	こまつな とうもろこし えだまめ	にんじん たまねぎ	こめ さとう	あぶら でんぷん
20 (金)	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもごまフライ (2こ) 肉じゃが ウエハース (メープル)	842 2.3	29.4 27.3	牛乳 ししゃも	わかめ 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 じゃがいも ウエハース	おおむぎ ごま さとう
23 (月)	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロウ えびボールスープ	825 2.9	25.5 29.8	牛乳 えび わかめ	ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ でんぷん	あぶら
24 (火)	ごはん 牛乳 さばみりん干し ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	794 2.4	31.6 28.4	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	さば 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	あぶら じゃがいも
25 (水)	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ 焼きそば 冷凍みかん	830 3.1	27.2 29.3	牛乳	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ みかん	にんじん もやし ピーマン	パン ちゅうかめん	あぶら
26 (木)	ごはん 牛乳 鶏つくね 金平ごぼう ビーフンスープ	773 2.7	30.7 23.2	牛乳 さつまあげ なると	とりにく ぶたにく	ごぼう こんにゃく たまねぎ	にんじん えだまめ キャベツ	こめ ごまあぶら ごま	あぶら さとう ビーフン
27 (金)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー もやしのソテー ミニはちみつレモンゼリー (2こ)	830 3.4	25.6 26.8	牛乳 スキムミルク	ぶたにく ベーコン	にんじん しょうが もやし	たまねぎ りんご ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら	おおむぎ じゃがいも ゼリー
30 (月)	麦ごはん 牛乳 肉団子甘酢あん (2こ) マーボー豆腐 アーモンドフィッシュ	841 2.4	35.4 25.6	牛乳 とうふ みそ	とりにく ぶたにく かたくちいわし	にんじん ねぎ ほししいたけ	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう アーモンド
栄養量平均値		807 2.7	30.3 26.8	(エネルギー比15.0%) (エネルギー比29.9%)					

※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
※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。

