



# 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<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) | たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g) | お も な ぎ 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 (月)  | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き<br>えびボール入りスープ ウエハース                       | 734<br>2.2                      | 29.9<br>22.6          | 牛乳<br>えび                         | ぶたにく<br>とうふ                   | たまねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう        | しょうが<br>もやし                         | こめ<br>さとう<br>ウエハース  | あぶら<br>ごまあぶら    |
| 2 (火)  | ごはん 牛乳 春巻き れんこんの金平<br>絹厚揚げと小松菜のみそ汁                         | 769<br>2.4                      | 26.0<br>23.8          | 牛乳<br>さつまあげ<br>みそ                | ぶたにく<br>あつあげ                  | れんこん<br>こんにやく<br>こまつな         | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ                | こめ<br>さとう           | あぶら             |
| 3 (水)  | 黒糖パン 牛乳 チキンのオープン焼き<br>ほうれん草のソテー ポトフ                        | 720<br>3.2                      | 36.0<br>25.2          | 牛乳<br>まぐろ<br>ウインナー               | とりにく<br>ぶたにく<br>チーズ           | ほうれんそう<br>にんじん                | たまねぎ<br>キャベツ                        | パン<br>じゃがいも         | あぶら             |
| 4 (木)  | 麦ごはん 牛乳 チキンカレー<br>キャベツとウインナーのソテー<br>キャンディチーズ (2こ)          | 775<br>3.4                      | 26.9<br>23.9          | 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ              | とりにく<br>ウインナー                 | にんじん<br>しょうが<br>キャベツ          | たまねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし              | こめ<br>あぶら           | おおむぎ<br>じゃがいも   |
| 5 (金)  | 歯と口の健康週間にちなんだ、かみかみ献立です。                                    |                                 |                       | 牛乳                               | いか                            | にんじん                          | ほししいたけ                              | こめ                  | あぶら             |
|        | ごはん 牛乳 いかフライ ひじきの炒り煮<br>けんちん汁 ぶどうグミ                        | 770<br>2.6                      | 30.7<br>22.0          | ベーコン<br>あぶらあげ<br>とうふ             | ひじき<br>とりにく                   | こんにやく<br>だいこん                 | グリーンピース<br>ごぼう                      | さとう<br>グミ           | さといも            |
| 8 (月)  | ごはん 牛乳 千葉県産にんじん餃子<br>マーボー豆腐 青のり小魚                          | 758<br>2.0                      | 29.9<br>21.7          | 牛乳<br>とうふ                        | ぶたにく<br>みそ<br>かたくちいわし<br>あおのり | にんじん<br>ながねぎ<br>たけのこ<br>しょうが  | たまねぎ<br>キャベツ<br>ほししいたけ<br>にんにく      | こめ<br>さとう           | あぶら<br>でんぶん     |
| 9 (火)  | ごはん 牛乳 肉だんご甘酢あん (2こ)<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>ミニはちみつレモンゼリー (2こ) | 813<br>2.4                      | 32.4<br>22.6          | 牛乳<br>ぶたにく                       | とりにく<br>あつあげ                  | にんじん<br>キャベツ<br>しょうが          | たまねぎ<br>しめじ                         | こめ<br>さとう<br>ゼリー    | あぶら<br>でんぶん     |
| 10 (水) | 食パン いちごジャム 牛乳 ハムカツ<br>ゆりっこシチュー 冷凍みかん                       | 818<br>3.3                      | 30.4<br>28.9          | 牛乳<br>とりにく<br>スキムミルク             | ハム<br>チーズ<br>なまクリーム           | にんじん<br>しめじ                   | たまねぎ<br>みかん                         | パン<br>あぶら<br>こめこ    | いちごジャム<br>じゃがいも |
| 11 (木) | 麦ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ<br>ゆでキャベツ タコライス具                         | 797<br>2.3                      | 30.6<br>25.7          | 牛乳<br>ぶたにく                       | たまご<br>だいず<br>あかいんげんまめ        | キャベツ<br>たまねぎ<br>トマト           | にんじん<br>にんにく<br>ほうれんそう              | こめ<br>あぶら           | おおむぎ<br>さとう     |
| 12 (金) | 千葉県民の日にちなんだ千産千消(地産地消)献立です。                                 |                                 |                       | 牛乳                               | いわし                           | にんじん                          | いんげん                                | こめ                  | あぶら             |
|        | ごはん 牛乳 いわしメンチカレー味<br>いんげんの甘辛煮 米粉のワンタンスープ                   | 763<br>2.3                      | 31.5<br>22.8          | ぶたにく<br>とりにく                     | あつあげ<br>とうふ                   | しょうが<br>こまつな                  | たまねぎ<br>キャベツ                        | さとう<br>ワンタン         |                 |
| 16 (火) | ごはん 牛乳 鶏つくね<br>こんにやくの炒り煮 大根のみそ汁                            | 755<br>2.3                      | 30.7<br>24.4          | 牛乳<br>ぶたにく<br>みそ                 | とりにく<br>あつあげ                  | にんじん<br>こんにやく<br>だいこん<br>こまつな | ごぼう<br>しょうが<br>えのきたけ<br>たまねぎ        | こめ<br>さとう           | あぶら<br>ごま       |
| 17 (水) | ミルクパン 牛乳 ミルメークコーヒー<br>コーングラタン<br>大豆とウインナーのトマト煮             | 777<br>3.3                      | 28.8<br>26.4          | 牛乳<br>とりにく<br>チーズ                | ウインナー<br>だいず                  | とうもろこし<br>たまねぎ                | にんじん                                | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ | ミルメーク<br>さとう    |
| 18 (木) | ごはん 牛乳 なす入り肉みそそば<br>トックスープ ブルーベリータルト                       | 804<br>2.5                      | 28.1<br>22.3          | 牛乳<br>みそ<br>とうふ                  | ぶたにく<br>とりにく<br>わかめ           | にんじん<br>しょうが                  | なす<br>もやし                           | こめ<br>さとう<br>タルト    | あぶら<br>トック      |
| 19 (金) | 麦ごはん わかめふりかけ 牛乳<br>五目厚焼きたまご 肉じゃが                           | 734<br>2.0                      | 27.8<br>18.2          | 牛乳<br>ぶたにく                       | たまご<br>わかめ                    | にんじん<br>しらたき                  | たまねぎ<br>グリーンピース                     | こめ<br>あぶら<br>さとう    | おおむぎ<br>じゃがいも   |
| 22 (月) | 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮<br>大根と絹厚揚げの煮物 黒糖ビーンズ                        | 772<br>1.8                      | 32.0<br>21.5          | 牛乳<br>ぶたにく<br>だいず                | いわし<br>あつあげ                   | にんじん<br>たまねぎ                  | だいこん<br>グリーンピース                     | こめ<br>あぶら           | おおむぎ<br>さとう     |
| 23 (火) | ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース<br>ポテトソテー コンソメスープ                     | 779<br>2.8                      | 30.7<br>24.1          | 牛乳<br>ウインナー                      | ぶたにく<br>とりにく                  | とうもろこし<br>たまねぎ<br>しめじ         | にんじん<br>こまつな                        | こめ<br>さとう           | あぶら<br>じゃがいも    |
| 24 (水) | コッペパン 牛乳 かぼちゃコロケ<br>やきそば サイダー風ゼリー ☆お楽しみ献立☆                 | 803<br>3.2                      | 26.5<br>29.2          | 牛乳                               | ぶたにく                          | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>キャベツ          | にんじん<br>もやし<br>ピーマン                 | パン<br>ちゅうかめん<br>ゼリー | あぶら             |
| 25 (木) | 五目ごはん 焼きのり 牛乳<br>さばのみりん干し 豚汁                               | 735<br>3.2                      | 33.5<br>25.3          | 牛乳<br>さば<br>みそ                   | のり<br>ぶたにく<br>とりにく            | だいこん<br>ながねぎ<br>ごぼう           | にんじん<br>こんにやく<br>たけのこ               | こめ<br>あぶら           | じゃがいも           |
| 26 (金) | 麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ<br>さといものそばろ煮 豆腐とわかめのみそ汁                    | 777<br>2.4                      | 31.4<br>23.4          | 牛乳<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>あおさ | あじ<br>とうふ<br>わかめ<br>あおさ       | にんじん<br>グリーンピース               | たまねぎ<br>えのきたけ                       | こめ<br>あぶら<br>さとう    | おおむぎ<br>さといも    |
| 29 (月) | ごはん 牛乳 ハッシュドポーク<br>花野菜サラダ 和風ドレッシング<br>ミニぶどうゼリー (2こ)        | 762<br>2.2                      | 26.1<br>19.2          | 牛乳<br>だいず<br>スキムミルク              | ぶたにく<br>チーズ                   | にんじん<br>しめじ<br>にんにく<br>カリフラワー | たまねぎ<br>グリーンピース<br>ブロッコリー<br>とうもろこし | こめ<br>じゃがいも<br>ゼリー  | あぶら<br>ドレッシング   |
| 30 (火) | 麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (2こ)<br>ビーフン炒め わかめスープ                       | 765<br>2.6                      | 25.8<br>22.4          | 牛乳<br>とりにく<br>わかめ                | ぶたにく<br>とうふ                   | にんにく<br>ピーマン<br>たまねぎ          | にんじん<br>キャベツ                        | こめ<br>あぶら           | おおむぎ<br>ビーフン    |
| 栄養量平均値 |  | 770<br>2.5                      | 29.7<br>23.6          | (エネルギー比15.4%)<br>(エネルギー比27.6%)   |                               |                               |                                     |                     |                 |

※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。

※学校給食センターでは、カーボンオフセット都市ガスを調理に活用し、CO2削減に協力しています。



## よくかんで 食べよう

