



6月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価				
		主食	牛乳	おかず		【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分相当量(g)				
1	(木)	きなこ揚げぱん	○	チリコンカン	花野菜サラダ	きな粉 豚肉 金時豆 青大豆	牛乳 大豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	人参 トマト ブロッコリー 枝豆	パン 砂糖 小麦粉	大豆油 サラダ油 ドレッシング	853	38.1	3.2
2	(金)	ごはん	○	チキンカレー	わかめサラダ いちごヨーグルト	鶏肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	人参 ブロッコリー 黄パプリカ きゅうり	米	サラダ油 じゃがいも カレールー	845	28.2	2.8	
5	(月)	ごはん	○	イカフライ	切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 ナタデココ入りレモンゼリー	いか ちくわ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 みそ	玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 人参 切干大根 干ししいたけ	米	サラダ油 大豆油 パン粉 ゼリー	807	27.4	2.7	
6	(火)	ごはん	○	肉団子(3個)	ワンタンスープ ホイコーロー	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	長ねぎ キャベツ にんにく もやし	ビーマン 人参 チンゲンサイ たけのこ	米 砂糖 澱粉 ワンタン	サラダ油 ごま	834	35.1	2.6
7	(水)	ごはん	○	えびしゅうまい(2個)	もやしサラダ 麻婆豆腐 まんてん大豆	えび 豆腐 みそ 豚肉 大豆	牛乳 タラ	たけのこ 長ねぎ にんにく もやし 干ししいたけ	人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 澱粉 小麦粉	サラダ油 ごま	850	32.6	3.2
8	(木)	テーブルロール	○	かぼちゃコロック	枝豆サラダ ミネストローネ さくらんぼ	ベーコン ツナ	牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	黄パプリカ 人参 かぼちゃ トマト ブロッコリー さくらんぼ 枝豆	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング パン粉	大豆油 オリーブオイル	832	27.5	3.8
9	(金)	ごはん	○	ビビンバ	切干大根のサラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんにく きゅうり たけのこ 長ねぎ	ほうれん草 赤パプリカ 人参 しょうが 切干大根	米 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	840	35.8	3.2
12	(月)	ごはん	○	鶏肉のから揚げ(3個)	彩りおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	ほうれん草 黄パプリカ 人参 大根	米 澱粉 砂糖	大豆油	855	35.1	3.1
13	(火)	ごはん	○	厚焼き玉子	塩昆布和え 肉じゃが	豚肉 卵	牛乳 昆布	玉ねぎ しらたき キャベツ もやし	人参 枝豆 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	766	28.2	2.5
14	(水)	ごはん(ふりかけ)	○	鯛のかば焼き	磯和え かぼちゃのみそ汁 千葉県産牛乳のプリン	いわし 油揚げ みそ	牛乳 のり	しょうが えのきたけ 玉ねぎ	かぼちゃ ほうれん草 さやいんげん 人参	米 砂糖 澱粉	大豆油 サラダ油	879	33.3	3.4
16	(金)	ごはん(のりの佃煮)	○	豚肉の香味焼き	野菜の塩こうじ炒め 冷浸みかん	豚肉 ウインナー	牛乳 のり	にんにく キャベツ しょうが もやし	ビーマン 人参 玉ねぎ みかん	米 でんぷん	サラダ油 ごま	808	30.3	2.4
19	(月)	ごはん	○	豚キムチ丼	中華風和え物 あじさいゼリー	豚肉 くらげ 鶏肉	牛乳	白菜 しめじ にら にんにく	人参 黄パプリカ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油	799	31.5	2.7
20	(火)	ごはん	○	さばの塩焼き	きゅうりの梅和え 鶏肉と野菜のうま煮	さば 鶏肉 かつお節 厚揚げ	牛乳	大根 こんにゃく きゅうり ねりうめ	人参 さやいんげん	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油	778	36.1	2.5
21	(水)	ごはん	○	ジャンボ餃子	麻婆ナス 肉団子と白菜のスープ メロン	豚肉 みそ 鶏肉 なると	牛乳	なす にんにく 長ねぎ にら もやし	人参 ビーマン 白菜 キャベツ 玉ねぎ マツ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 サラダ油	797	28.7	2.9
22	(木)	ベーグル(チョコクリーム)	○	ペンネツナトマトソース	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	ツナ チーズ ベーコン	牛乳	玉ねぎ キャベツ にんにく	ブロッコリー パセリ かぼちゃ トマト	ベーグル 生クリーム さつまいも チョコクリーム	マヨネーズ	807	28.6	3.1
23	(金)	ごはん(しそひじき)	○	ささみフライ	チンジャオロース ちば人参ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	玉ねぎ たけのこ にんにく	ビーマン 赤パプリカ	米 ゼリー 澱粉 パン粉	大豆油 ごま油 サラダ油	755	31.2	1.3
26	(月)	ごはん	○	ポークカレー	コールスローサラダ パイ	豚肉	牛乳	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	人参 りんご きゅうり パイ	米 じゃがいも ドレッシング	サラダ油 カレールー	837	25.9	2.2
27	(火)	わかめごはん	○	鮭の塩焼き	みそドレサラダ 沢煮椀 豆乳パンナコッタ	豚肉 サケ みそ	牛乳 わかめ	大根 たけのこ キャベツ きゅうり	ほうれん草 人参 えのきたけ もやし	米 パンコッタ 砂糖	ごま油 サラダ油	754	35.3	3.4
28	(水)	ごはん	ジョア	春巻き	ナムル 厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ	ジョア	しょうが たけのこ 干ししいたけ もやし	人参 チンゲンサイ ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	873	28.1	2.5
29	(木)	食パン(ブルーベリージャム)	○	鶏肉のチーズ焼き	いろいろ海藻サラダ つぶつぶコーンポタージュ	鶏肉	牛乳 チーズ スルメ わかめ ひじき 寒天	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	人参 パセリ ブロッコリー 黄パプリカ	パン ジャム 生クリーム ドレッシング	サラダ油 生クリーム	768	38.1	3.8
30	(金)	ごはん	● コレ	アジフライ	こんにゃくのピリ辛炒め なめこのみそ汁	アジ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	しらたき コーン しょうが 大根	人参 小松菜 なめこ 長ねぎ	米 砂糖 コーヒの素 パン粉	大豆油 ごま油 ごま	777	29.6	3.1

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

裏面もご覧ください。

6月は「食育月間」です。自分たちの食生活を見直しましょう



学校給食摂取基準

830
27.0~41.5
2.5g未満