



6月献立予定表

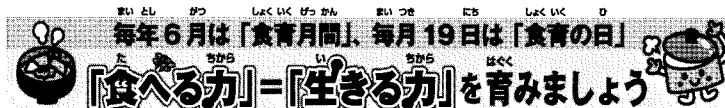


中学校
神崎町給食センター

2024年

献立名				主な材料とその働き								栄養価
日	曜日	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) 塩分相当量(g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ご飯	○	イカメンチカツ こんにゃくのピリ辛炒め なめこのみそ汁 かみかみスナック	イカ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ わかめ 煮干し 大豆 黒大豆	人参 小松菜 大根 なめこ ｺｰﾝ	しらたき キャベツ しょうが 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	803 30.2 3.0	
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。いつもよりよくかむことを意識して、食べましょう。												
4	火	ご飯	○	豚肉の香味焼き きゅうりの中華あえ 根菜のみそ汁 ナタデココ入りレモンゼリー	豚肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳 こんぶ	人参 しめじ 大根	こんにゃく しょうが きゅうり ごぼう	米 ゼリー	ごま油 ごま	763 31.5 2.5	
5	水	ご飯	○	豚丼 もやしサラダ ココアワッフル	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 もやし きゅうり	しらたき 玉ねぎ えのき 切干大根	米 砂糖 ココアワッフル	サラダ油 ごま	857 34.3 2.7	
6	木	ココア 揚げパン	○	海藻サラダ ポトフ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 ウィンナー	牛乳 海藻 ヨーグルト	パプリカ 人参 パセリ	もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ	パン じゃが芋 ミルクココア	大豆油 ドレッシング	786 28.7 3.5	
7	金	ご飯	○	カレーの南蛮漬け 磯和え じゃが芋とわかめのみそ汁 抹茶大豆	カレー 油揚げ かつお節 みそ 大豆	牛乳 のり わかめ こんぶ	パプリカ ほうれん草 人参	玉ねぎ えのき キャベツ 長ねぎ	米 穀粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	779 30.4 3.1	
10	月	ご飯	○	ポークカレー ピーズサラダ お魚アーモンド	豚肉 大豆 金時豆 青大豆	牛乳 かたくりいわし	人参 きゅうり キャベツ ｺｰﾝ	玉ねぎ こんにゃく りんご 枝豆	米 じゃが芋	サラダ油 カレールウ アーモンド ドレッシング	830 28.3 2.6	
11	火	ご飯	● コトヒ	赤魚の塩麹漬け ブロックリーのおかか和え 肉じゃが	赤魚 かつお節 豚肉	牛乳	ブロックリー ほうれん草 さやいんげん	人参 ｺｰﾝ 玉ねぎ しらたき	米 ミルク じゃが芋 砂糖	サラダ油	757 34.9 2.4	
12	水	ご飯	○	マーボー豆腐 切干大根のサラダ 青梅ゼリー	豚肉 豆腐 大豆 みそ ハム	牛乳	人参 ピーマン なら 干ししいたけ きゅうり	こんにゃく 長ねぎ 切干大根 もやし	米 砂糖 穀粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	792 33.0 3.1	
13	木	食パン (レーズンクリーム)	○	鶏肉のマーマレード焼き 人参ツナサラダ もちもちミネストローネ	鶏肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 枝豆 キャベツ セロリ	こんにゃく しょうが きゅうり 玉ねぎ	パン レーズンクリーム マーマレード 芋もち	ドレッシング オリーブオイル	847 35.3 3.8	
★千葉県民の日献立★				いわしフライ 野菜の塩麹炒め 大根とえのきのみそ汁 千葉県産牛乳プリン	豚肉 かつお節 みそ いわし	牛乳 こんぶ 油揚げ	パプリカ ピーマン 人参 大根	キャベツ 玉ねぎ もやし えのき	米 小麦粉 パン粉 穀粉	大豆油 サラダ油	760 29.3 2.9	
17	月	ご飯	○	さけのオイネーズ焼き 大豆の磯煮 スタミナ豚汁 水まんじゅう	さけ 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき こんぶ かつお節 豚肉	人参 にら キャベツ	こんにゃく こんにゃく にんにく えのき	米 砂糖 水まんじゅう	マヨネーズ サラダ油 ごま油	809 35.6 3.2	
18	火	ご飯	○ ほろろ 豆腐 みそ汁 味噌汁	お豆とかぼちゃのコロッケ 米粉のカレーミート わかめサラダ チーズ	大豆 金時豆 豚肉 黒豆	チーズ わかめ	かぼちゃ 人参 レーズン きゅうり	玉ねぎ こんにゃく しょうが もやし	米 小麦粉 パン粉 米粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	912 35.3 3.3	
19	水	ご飯	○	えびしゅうまい (2個) 八宝菜 もものお米タルト	えび たら 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ たけのこ	玉ねぎ こんにゃく キャベツ 干ししいたけ	米 しゅうまいの皮 穀粉 タルト	サラダ油 ごま油	826 30.3 2.7	
20	木	ピタパン	○	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ ミートボールのケチャップ煮込み	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 ブロックリー 玉ねぎ こんにゃく	枝豆 キャベツ しょうが きゅうり ｺｰﾝ ｸﾞﾗﾅｰﾄﾞ	米 ピタパン 砂糖 オリーブオイル	ドレッシング オリーブオイル	794 36.8 3.5	
21	金	ご飯	○	鶏丼 ひじき入りごまドレサラダ 十勝ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	さやいんげん 人参 パプリカ もやし	長ねぎ 玉ねぎ えのき きゅうり	米 砂糖 ごま ドレッシング	サラダ油 ごま ドレッシング	860 33.4 2.2	
24	月	ご飯	○	タラのガーリック立田揚げ 寒天サラダ じゃが芋のそぼろ煮 ココアウエハース	たら 豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳 寒天	ブロックリー パプリカ 人参 しらたき 枝豆	きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ	米 穀粉 じゃが芋 砂糖	大豆油 ドレッシング サラダ油 ウエハース	789 30.3 2.5	
25	火	ご飯	○	夏野菜のハヤシライス グリーンサラダ パインアップル	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 トマト ブロックリー	玉ねぎ ｽｷｰｰ ｷｬﾍﾞﾂ ﾏｶﾎﾞﾛｰ しょうが きゅうり 枝豆	米 サラダ油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	754 29.1 2.2		
26	水	ご飯	○	キャベツメンチカツ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 ちくわ みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ こんぶ かつお節	人参 小松菜 長ねぎ	キャベツ 切干大根 干ししいたけ えのき	米 パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ゼリー	773 25.6 3.0	
27	木	食パン (いちごジャム)	○	チキンのオープン焼き ツナサラダ かぼちゃの米粉クリームシチュー	鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ 玉ねぎ	キャベツ きゅうり セロリ レモン	パン ジャム 米粉 砂糖	オリーブオイル 生クリーム バター パン粉	911 40.2 3.4	
28	金	ご飯	○	揚げぎょうざ (2個) マーボーなす 春雨スープ ちば人参ゼリー	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき なると	人参 ピーマン チンゲンサイ 玉ねぎ	長ねぎ なす キャベツ こんにゃく 干ししいたけ	米 ゼリー ぎょうざの皮 穀粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 春雨	794 29.1 2.7	

※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。



学校給食摂取基準

830
27.0~
41.5
2.5g未満