



令和8年 6月



予定献立表(中学校)



匝瑛市学校給食センター



| 日 | こ ん だ て 名 | 牛乳 | おもな材料とその働き | | | 一 口 メ モ | エネルギー | |
|-----|---|----------------------------------|--|---|---|--|--------------------------------------|----|
| | | | 血や肉になるもの 赤色の食品 | 働く力になるもの 黄色の食品 | 体の調子を整えるもの 緑色の食品 | | たんぱく質 | 脂質 |
| 1月 | ごはん 鶏肉包み焼き すいとん汁 | ヨーグルト 野菜炒め | 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 | 米 すいとん 油 でん粉 | えのき レモン 椎茸 キャベツ もやし 赤ピーマン ごぼう 人参 大根 こんにやく ピーマン ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ コーン しめじ | | 748kcal 31.1g 18.0g 400mg 2.6g | |
| 2火 | ごはん 豚肉玉ねぎソース 白菜のみそ汁 | 塩肉じゃが | 豚肉 栄養だし みそ 豆腐 おしゃべりみそ 生揚げ 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 | 玉ねぎ にんにく 人参 白菜 えのき こんにやく ほうれん草 ねぎ 椎茸 | 今月は地域とのつながりを感じる地場産物を使ったメニューをたくさん提供します。また外国の料理などイベント食が盛りだくさんです♪料理の詳細について「給食だより」に記載しますので楽しみにがらいたしましょう。 | 809kcal 34.3g 27.7g 475mg 2.7g | |
| 3水 | 市内産きなご揚げパン ミルクシチュー ペンネソテー | | きな粉 鶏肉 ベーコン 牛乳 | パン 油 ペンネ 砂糖 ベシヤメルソース 白いんげん豆 おじゃがもち | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ パセリ コーン しめじ 赤ピーマン | 今日の揚げパンには、市内産の大豆から作ったきなごをまぶしています。 | 826kcal 27.5g 33.8g 658mg 2.5g | |
| 4木 | ごはん さばみそ煮 ちゃんこ汁 | レモンゼリー かみかみきんぴら | さば 肉団子 油揚げ 豆腐 豚肉 きわかめ 牛乳 | 米 油 ごま 砂糖 ゼリー | 人参 大根 えのき 白菜 ねぎ ごぼう れんこん 椎茸 さやいんげん | 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。噛みごたえのある食材やカルシウムたっぷりの献立です。よく噛んで味わいましょう。 | 804kcal 37.9g 21.4g 580mg 2.8g | |
| 5金 | 麦ご飯 ほうれん草オムレツ チキンと豆入り市内産トマトのカレー | ツナとブロッコリーのサラダ | 鶏肉 大豆 ツナ ほうれん草オムレツ スキムミルク 牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 白いんげん豆 カレールー ドレッシング | にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 マッシュルーム トマト 赤ピーマン ブロッコリー カリフラワー | カレーなどの料理に使われる香辛料は、料理の風味を高める以外にも、消化を助けたり血行をよくしたりと、健康や美容に効果が期待できます。 | 854kcal 35.6g 28.7g 334mg 2.0g | |
| 8月 | ごはん ハムカツ 豆腐とわかめのみそ汁 | パニラ大福 れんこん入りひじき煮 | ハムカツ 栄養だし 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 ひじき 生揚げ 牛乳 | 米 油 砂糖 パニラ大福 | 人参 大根 ねぎ 小松菜 れんこん こんにやく 枝豆 | | 897kcal 28.5g 29.2g 495mg 2.5g | |
| 9火 | 麦ご飯 肉しゅうまい② 中華丼の具 | 中華風春雨サラダ | 肉しゅうまい 豚肉 うずら卵 ひし 卵 えび 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま ごま油 | 生姜 椎茸 人参 玉ねぎ ヤングコーン 白菜 ねぎ テンゲン菜 きゅうり コーン | 食中毒の原因菌が活発になる季節です。食べる前には石けんでよく手を洗い、菌を付けない工夫をしましょう。 | 868kcal 36.9g 27.8g 319mg 3.1g | |
| 10水 | ミルクロールパン フライドチキン クラムチャウダー | 花野菜サラダ | 鶏肉 卵 ベーコン あさり 牛乳 | パン でん粉 油 小麦粉 じゃが芋 白いんげん豆 パンシヤメルソース ドレッシング | にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン | クラムチャウダーに入っているあさりには、鉄分が豊富に含まれます。不足すると疲れやすくなるなどの影響があるため積極的にとるようにしましょう。 | 842kcal 34.5g 35.7g 661mg 2.9g | |
| 11木 | ターメリックライス チリコンカン カルド・デ・ポジョ(鶏肉のスープ) | トリプルゼリー | 鶏肉 豚肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 ゼリー バター 白いんげん豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 砂糖 スパゲッティ | にんにく 生姜 人参 パセリ トマト ズッキーニ キャベツ レモン マッシュルーム 玉ねぎ | FIFAワールドカップがカナダ、メキシコ、アメリカで開催されます。今日は、開幕戦が行われるメキシコの料理が登場します。 | 806kcal 32.7g 24.4g 288mg 1.8g | |
| 12金 | ごはん くじらメンチカツ おしゃべり豚汁 | ミルメークいちご(粉末) もやしカレー炒め | くじらメンチカツ 栄養だし ベーコン 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ おしゃべりみそ 牛乳 | 米 油 里芋 でん粉 ミルメーク | ごぼう 人参 大根 こんにやく 小松菜 ねぎ 玉ねぎ もやし ピーマン 赤ピーマン | 6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県には全国でわずか4か所しかない捕鯨基地があります。今日は、くじらを使ったメンチカツが登場します。 | 806kcal 31.4g 22.2g 432mg 3.2g | |
| 16火 | ごはん 鮭マヨネーズ焼き 夏野菜のみそ汁 | 豚肉スタミナ炒め | 鮭 みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 | 米 マヨネーズ 油 でん粉 | 玉ねぎ 人参 なす いら かぼちゃ さやいんげん もやし きくらげ にんにく 生姜 赤ピーマン | 疲労回復に効果があるビタミンB1を多く含む豚肉や、水分とミネラルを豊富に含んだ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏にバテない体作りをしましょう。 | 838kcal 38.1g 30.3g 375mg 2.3g | |
| 17水 | ゆでうどん ツナサラダコロッケ 盛岡じゃじゃめんスープ | チーズタルト じゃじゃめんの具 | 豚肉 大豆 みそ ツナサラダコロッケ 牛乳 | うどん 油 ごま油 砂糖 でん粉 タルト | にんにく 生姜 椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし | | 860kcal 33.4g 43.3g 500mg 3.2g | |
| 18木 | チキンピラフ タジン(チュニジア風キッシュ) ショルバ(スパイストマトスープ) | 焼きドーナツ アーモンドサラダ | 卵 鶏肉 チーズ たら 牛乳 | 米 油 じゃが芋 パン粉 アーモンド 小麦 ドレッシング ドーナツ | にんにく 小松菜 きゅうり セロリ 玉ねぎ 人参 コーン トマト キャベツ 赤ピーマン | 21日のチュニジア戦にむけて、チュニジア料理が登場です。 | 877kcal 36.2g 32.7g 410mg 3.7g | |
| 19金 | ごはん【有機米】 ポークカレー 匝瑛いろどりサラダ | 冷凍みかん | 豚肉 スキムミルク ツナ 牛乳 | 米 油 じゃが芋 カレールー ドレッシング | にんにく 生姜 小松菜 もやし 赤ピーマン コーン 玉ねぎ みかん 人参 | ★地産地消デー★ 今日の献立は、匝瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。 | 814kcal 29.5g 25.4g 353mg 2.2g | |
| 22月 | ごはん さばごま風味焼き どさんこ汁 | 黒糖ピーンズ 大根とがんもの煮物 | さば 豚肉 みそ がんもどき 黒糖ピーンズ 牛乳 | 米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 ごま油 | 生姜 にんにく コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 椎茸 こんにやく | 食器・食具はやさしく、ていねいにあつかいましょう。 | 890kcal 37.5g 33.6g 331mg 2.7g | |
| 23火 | ごはん もずく丼の具 イナムドッチ(沖縄風豚汁) | サーターアンダギー | 卵 豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ もずく ジョア | 米 小麦粉 油 黒砂糖 砂糖 でん粉 | 大根 白菜 小松菜 ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 | 沖縄慰霊の日、戦没者を追悼する日として、沖縄県が制定しました。世界中で争いがたえませんが、平和を願い、いたしましょう。 | 841kcal 32.8g 22.7g 830mg 2.6g | |
| 24水 | テーブルロールパン ベジタブルエッグ ポークピーンズ | チョコレートクリーム ブロッコリーのペペロンチーノ風ソテー | 卵 豚肉 ハム チーズ 大豆 ウインナー 牛乳 | パン 油 砂糖 生クリーム 白いんげん豆 オリーブ油 チョコレートクリーム じゃが芋 | にんにく 玉ねぎ グリンピース 人参 コーン トマト 赤ピーマン ブロッコリー | | 848kcal 40.1g 36.9g 387mg 3.1g | |
| 25木 | ごはん ゆで落花生 豚丼の具 | ちりめん和え | 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳 | 米 砂糖 落花生 | ごぼう 玉ねぎ こんにやく しめじ グリンピース 人参 えのき 小松菜 | 市内産の落花生をゆでた後、冷凍したものが納品されます。給食センターで再加熱して提供します。 | 831kcal 35.5g 28.5g 391mg 2.5g | |
| 26金 | ごはん ショットプッラル(スウェーデンミートボール)② アートソッパ(いんげん豆のスープ) | ピッツァパナ(じゃが芋のソテー) | 肉団子 ベーコン ウインナー スキムミルク 牛乳 | 米 油 ホウイソース バター じゃが芋 生クリーム 白いんげん豆 ベシヤメルソース | にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース | 本日、スウェーデン戦！ 結果はどうだったかな？ | 841kcal 31.8g 25.3g 660mg 2.7g | |
| 29月 | 麦ご飯 目玉焼き 水ぎょうぎスープ | マンゴープリン ガバオライスの具 | 目玉焼き 豚肉 ぎょうぎ 鶏肉 牛乳 | 米 麦 油 ごま油 砂糖 マンゴープリン | 人参 椎茸 たけのこ 白菜 テンゲン菜 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ ピーマン | ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。オイスターソースやナンブラー、バジルで味つけします。 | 841kcal 34.2g 29.8g 335mg 3.1g | |
| 30火 | ごはん 鶏唐揚げ 冬瓜スープ | かみかみ煮干し キャベツの甘辛炒め | 鶏肉 豚肉 煮干し 牛乳 | 米 ごま でん粉 油 マロニー 砂糖 | しょうが 人参 大根 にんにく 冬瓜 テンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 赤ピーマン | 冬瓜は90%以上が水分できていて、火照った体を冷やす働きがあります。 | 858kcal 32.9g 33.1g 341mg 2.5g | |

*誤えん・ちっ思事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています
よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 830kcal |
| たんぱく質 | 26~41g |
| 脂質 | 18~27g |
| カルシウム | 450mg |
| 食塩相当量 | 2.5g |

*材料の都合により
献立を変更することがあります。

エネルギー 838kcal
たんぱく質 33.9g
脂質 29.0g
カルシウム 455mg
食塩相当量 2.7g