



令和8年 6月



予定献立表(ようちえん)



匝瑳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 とりにくつつみやき すいとんじる	ヨーグルト	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら すいとん でんぶん	えのき しめじ レモン コーン キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん だいこん あかピーマン こんにやく ほうれんそう ねぎ もやし ビーマン		471kcal 21.6g 13.7g 350mg 1.7g	
2火	ごはん いわしキャベツメンチ はくさいのみそしる	しおにくじゃが	いわしキャベツメンチ えいようだし とうふ おしゃべりみそ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん はくさい えのき ほうれんそう ねぎ しいたけ	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ながらいただきます。	481kcal 19.1g 18.6g 371mg 1.6g	
3水	こくとうパン トマトミートオムレツ ミルクシチュー	ペンネソテー	トマトミートオムレツ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら しろいんげんまめ ベシヤメルソース ペンネ おじゃがもち	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ コーン しめじ あかピーマン		516kcal 20.1g 19.9g 563mg 1.8g	
4木	ごはん さばのスパイシーあげ ちゃんこじる	レモンゼリー かみかみきんぴら	さば とりだんご あぶらあげ とうふ ぶたにく くまわかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん えのき はくさい きやいんげん ねぎ ごぼう れんこん しいたけ	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。	507kcal 20.8g 19.2g 347mg 1.6g	
5金	むぎごはん チキンとまめいりなしさんたまのカレー ツナとブロッコリーのサラダ	れいとうみかん	とりにく だいず ツナ スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ カレールー ドレッシング	とうもろこし にんにく しょうが あかピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり みかん	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。	504kcal 21.0g 17.9g 270mg 1.3g	
8月	ごはん てりやきハンバーグ とうふとわかめのみそしる	れんこんいりひじきに	れいず ぶたにく えいようだし みそ ひじき スキムミルク たまご チーズ なまあげ わかめ あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ パンこ ごま でんぶん さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく えだまめ		521kcal 25.0g 21.1g 446mg 1.9g	
9火	むぎごはん ちゅうかどんのぐ ちゅうかふうはるさめサラダ	やきドーナツ	ぶたにく うずらたまご えび しゃく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら ドーナツ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ チンゲンサイ 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。	508kcal 22.0g 17.3g 298mg 2.0g	
10水	ミルクロールパン タンダーチキン グラムチャウダー	はなやさいサラダ	とりにく ヨーグルト ベーコン あさり ぎゅうにゅう	パン あぶら しろいんげんまめ ベシヤメルソース じゃがいも ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ カリフラワー コーン	グ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。	475kcal 22.6g 20.9g 472mg 1.8g	
11木	ターメリックライス チリコンカン	トリプルゼリー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ひよこまめ しろいんげんまめ スパゲッティ バター あかいんげんまめ さとう ゼリー	しょうが にんじん スズキニ キャベツ レモン マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト にんにく	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。	477kcal 21.1g 17.1g 242mg 1.2g	
12金	ごはん いわしうめに おしゃべりとんじる	もやしのカレーいため	いわしうめに えいようだし みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ ベーコン おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ たまねぎ もやし ピーマン あかピーマン	6月15日は「千葉県民の日」です。千葉県や地域の特産物「いわし」、「豚」で地域の味を味わいましょう。	476kcal 25.7g 15.8g 498mg 2.2g	
16火	ごはん あじフライ なつやさいのみそしる	ぶたにくスタミナいため	あじフライ なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん もやし いら きくらげ にんにく しょうが あかピーマン	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と食べて、暑い夏にバテない体作りをしましょう。	528kcal 23.6g 20.1g 312mg 1.3g	
17水	ゆでうどん もりおかじゃやめんスープ じゃやめんのぐ	チーズタルト	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう でんぶん タルト	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし		520kcal 21.7g 25.5g 445mg 2.0g	
18木	チキンピラフ マヨたまカツ	アーモンドサラダ	マヨたまカツ たら とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら むぎ アーモンド ドレッシング	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン あかピーマン きゅうり	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。	513kcal 18.6g 21.3g 246mg 2.2g	
19金	ごはん【ゆうきまい】 むしとうもろこし ポークカレー	そうさいどりサラダ	ぶたにく スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ドレッシング カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン もやし とうもろこし	★地産地消デー★ 市内生産者の方から朝取りのとうもろこしを納品していただきます。旬の味を味わってください。	525kcal 21.5g 19.1g 281mg 1.5g	
22月	ごはん とりからあげ どさんこじる	だいこんとがんものもの	とりにく ぶたにく がんもどき みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく コーン にんじん たまねぎ こまつな だいこん しいたけ 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。	527kcal 23.1g 21.8g 249mg 1.7g	
23火	ごはん もずくどんのぐ イナムドッチ(おきなわふうとんじる)	パイン	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ もずく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	だいこん はくさい しょうが こまつな ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン コーン パイン	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、いただきます。	482kcal 21.7g 18.1g 311mg 1.7g	
24水	テーブルロールパン ツナサラダクロquette ポークビーンズ	ブロッコリーのペペロンチーノソース	ツナサラダクロquette ぶたにく だいず ワインナー チーズ ジョア	パン あぶら しろいんげんまめ じゃがいも オリーブゆ さとう なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト にんにく あかピーマン ブロッコリー		521kcal 20.1g 22.0g 696mg 1.9g	
25木	ごはん ゆでらっかせい ぶたどんのぐ	ちりめんあえ	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう らっかせい	ごぼう たまねぎ こんにやく しめじ えのき グリンピース こまつな にんじん	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。	489kcal 23.2g 20.1g 315mg 1.6g	
26金	ごはん ショットブル(スウェーデンミートボール)② アートソッパ(いんげんまめのスープ)	ピッツァパン(じゃがもちのソテー)	こくだんご スキムミルク ベーコン ワインナー ぎゅうにゅう	こめ ホワイトソース あぶら ベシヤメルソース しろいんげんまめ バター じゃがいも なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ 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?	495kcal 20.1g 17.2g 474mg 1.7g	
29月	むぎごはん めだまやき すいぎょうぎスープ	マンゴープリン ガバオライスのぐ	めだまやき ぶたにく ぎょうぎ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう マンゴープリン	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ にんにく ビーマン あかピーマン	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのにせたタイ料理です。オイスターソースやナンプラー、バジルで味つけします。	509kcal 23.8g 18.6g 277mg 2.2g	
30火	ごはん とりにくみそチーズやき とうがんスープ	かみかみにぼし キャベツのあまからいため	とりにく おしゃべりみそ チーズ ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら マロニー でんぶん さとう	にんじん だいこん とうがん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし あかピーマン	冬瓜は90%以上が水分でできていて、火照った体を冷やす働きがあります。	488kcal 23.5g 20.5g 332mg 1.7g	

*誤えん・ちっ息事故防止のため、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	490kcal
たんぱく質	15～24g
脂質	10～16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の割合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	501kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	19.3g
カルシウム	371mg
食塩相当量	1.7g

※児童生徒の令和8年度の給食費は無償です。