



# 6 月 献 立 予 定 表



(中学生用)  
八街市学校給食センター

令和7年 JUNE

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き					エ ネ ル ギ ー		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 脂 質	食塩相当量
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂		
2	月	ごはん	☆	○	筍しゅうまい(2個) キムチと玉子のスープ きくらげの中華炒め 	たら 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 にら 唐辛子 アスパラガス	キャベツ ヤングコーン 白菜 大根 椎茸 にんにく きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ 筍	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋	油 ごま油	785 kcal 34.4 g 22.1 g 2.6 g	
3	火	きな粉 揚げパン		○	肉団子トマトソース(2個) 豚肉のクリーム煮 	きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ピーマン パプリカ チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム	パン グラニュー糖 砂糖	油	845 kcal 37.3 g 34.3 g 3.1 g	
4	水	麦ごはん		○	チキンカレー 切干大根の洋風炒め 歯と口の健康週間ゼリー 	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ 切干大根	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	823 kcal 30.2 g 20.7 g 2.6 g	
5	木	テーブルロール		○	メンチカツ トマトクラムチャウダー ごぼうサラダ(ドレッシング) 	鶏肉 牛肉 豚肉 あさり	牛乳	トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ えんどう豆 枝豆 ひよこ豆 ごぼう いんげん豆	パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	880 kcal 31.6 g 35.3 g 3.4 g	
6	金	ごはん	☆	○	さばのピリ辛だれ 豚汁 おかか炒め 	さば 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 里芋	油	762 kcal 38.5 g 23.3 g 2.0 g	
9	月	ごはん		○	根菜の甘がらめ ハヤシソース あじさいカクテルゼリー 	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	ごぼう れんこん にんにく 玉ねぎ グリーンピース バイン マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	862 kcal 28.2 g 23.2 g 2.6 g	
10	火	黒糖パン		○	ハンバーグ・香味おろしソース かぼちゃ豆乳チャウダー 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 魚肉ソーセージ 豆乳	牛乳	葉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく みかん	パン 砂糖 澱粉 米粉	油	786 kcal 33.4 g 25.9 g 2.6 g	
11	水	麦ごはん	☆	○	ふっくら寄せ いりどり スタミナ豚丼の具	たら 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ コーン れんこん ごぼう もやし にんにく	米 麦 澱粉 じゃが芋 砂糖 里芋	油	794 kcal 35.3 g 18.1 g 2.0 g	
* 八街中央中学校 2年4組 羽染 桜佳さんが考えた献立 *						卵 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	人参	もやし にんにく コーン 玉ねぎ 生姜 メンマ 白菜 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ちゃんぽん麺	油 ごま バター	819 kcal 34.2 g 32.3 g 4.0 g	
12	木	ココアパン	☆	○	チーズオムレツ みそラーメン 海藻サラダ(ドレッシング)								769 kcal 27.7 g 26.1 g 1.9 g
13	金	ごはん	☆	○	いわし揚げ玉フライ 県内産ごろごろみそ汁 八街のピーナッツ炒め 	いわし 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまい	油 ごま油 落花生	786 kcal 33.4 g 25.9 g 2.6 g	
16	月	ごはん		○	お肉たっぷりホイコーロー エビボールスープ プリン 	えび たら 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ もやし しめじ 生姜 にんにく キャベツ	米 澱粉 春雨 砂糖	油	725 kcal 27.3 g 19.6 g 1.9 g	
17	火	コッペパン (メープルジャム)	☆	○	ほうれん草グラタン 鶏肉のフォー いんげんと挽肉炒め	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 小松菜 みつば いんげん	玉ねぎ 生姜 もやし	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 ピーフン	油 バター	846 kcal 35.9 g 31.5 g 3.6 g	
18	水	麦ごはん	☆	○	厚焼玉子 肉じゃが ヨーグルト 	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	840 kcal 33.4 g 21.3 g 2.0 g	
19	木	バターロール	☆	○	ちくわの磯辺揚げ きつねうどん フルーツ白玉 	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおき	人参	長ねぎ 白菜 椎茸 バイン みかん	パン 小麦粉 澱粉 うどん 砂糖 白玉もち	油	819 kcal 30.8 g 25.3 g 3.0 g	
20	金	ごはん	☆	○	チキンカツ・アップルソース なめこ汁 うの花 	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ おから	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ 椎茸	米 パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油	802 kcal 38.6 g 22.7 g 2.6 g	
23	月	ごはん	☆	○	たちうおフライ いものこ汁 手作りふりかけ 	たちうお 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき しらす	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 椎茸 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 里芋	油 ごま	771 kcal 29.0 g 25.0 g 2.4 g	
24	火	ソフトフランス		○	チキンナゲット(2個) ツナトマトペンネ じゃがバター ミニチーズ	鶏肉 魚肉ソーセージ ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆	パン 小麦粉 澱粉 ペンネ じゃが芋	油 バター	853 kcal 38.5 g 28.8 g 4.0 g	
25	水	麦ごはん	☆	○	納豆 厚揚げと野菜の旨煮 れんこんのきんぴら 	納豆 鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 椎茸 生姜 れんこん	米 麦 里芋 砂糖 澱粉	油	833 kcal 34.7 g 23.0 g 2.2 g	
* 八街中央中学校 2年3組 金城 翔真さんが考えた献立 *						ハム 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ メロン	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋	油	816 kcal 31.0 g 27.5 g 3.0 g	
* 八街中央中学校 2年2組 大塚 友里愛さんが考えた献立 *						あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう えのき草 なす 枝豆 コーン きゅうり	米 いももち	油 ノンエッグマヨネーズ	713 kcal 32.6 g 19.1 g 1.7 g	
27	金	ごはん	☆	○	かに玉あんかけ ぎょうざスープ 肉野菜炒め りんごゼリー(㊦)	卵 豆腐 かにかまぼこ 豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	筍 椎茸 長ねぎ キャベツ 生姜 白菜 もやし きくらげ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	762 kcal 29.3 g 19.4 g 2.5 g	

\* 第3期(6月相当分)の給食費の口座振替は 9月1日(月)です\*

学校給食摂取基準  
生徒(12~14歳)

エネルギー  
たんぱく質  
脂 質  
食塩相当量  
830kcal  
27.0~41.5g  
18.4~27.7g  
2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※㊦は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

6月4日~10日は歯と口の健康週間

