



6月献立予定表



(中学生用)
八街市学校給食センター

令和8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
						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	たんぱく質	脂質
1	月	ごはん	☆	○	いかのチリソース 春雨スープ 焼き肉炒め	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	長ねぎ 玉ねぎ にんにく きくらげ メンマ しめじ 椎茸	米 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま ごま油	803 kcal 41.6 g 25.0 g 2.5 g	
2	火	黒糖パン		○	オムレツ れんごんの洋風ソテー カラフル野菜のペペロンチーノ	卵 ベーコン ソーセージ	牛乳	ピーマン 人参 いんげん 唐辛子	キャベツ 玉ねぎ れんこん コーン にんにく	パン ペンネ 砂糖	油 オリーブオイル バターオイル	812 kcal 29.5 g 29.5 g 3.7 g	
3	水	麦ごはん	☆	○	棒ぎょうざ マーボー豆腐 パンサンスー(ドレッシング)	豚肉 味噌 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	人参 にら 小松菜	キャベツ 椎茸 にんにく 長ねぎ もやし	米 砂糖 澱粉 春雨	ごま油	865 kcal 35.8 g 23.9 g 3.2 g	
4	木	きなこ揚げパン		○	肉だんご甘酢あん(2個) ポトフ 歯と口の健康習慣ゼリー(学)	きな粉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆	パン パン粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油	831 kcal 35.3 g 30.3 g 3.3 g	
5	金	ごはん	☆	○	さばの香味ソース 大豆の磯煮 新じゃがいものみそ汁	さば 鶏肉 味噌 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	いんげん 人参	長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	851 kcal 34.6 g 30.3 g 2.6 g	
8	月	ごはん	☆	○	ちくわの磯辺天ぷら 豚汁 豆腐 切干大根の炒り煮	ちくわ 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 味噌 さつま揚げ	牛乳 あおさ	人参	大根 切干大根 長ねぎ ごぼう 生姜	米 小麦粉 里芋 砂糖 澱粉	ごま油 油	797 kcal 35.3 g 23.0 g 3.0 g	
9	火	パンキンパン		○	ニョッキのクリーム煮 みそドレッシングサラダ 豆乳みかんムース	鶏肉 味噌 豆乳 卵	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	パン 小麦粉 じゃが芋 澱粉 砂糖 ムース	ごま油	800 kcal 32.2 g 28.2 g 3.2 g	
10	水	麦ごはん		○	肉シュウマイ(3個) 中華風玉子スープ スタミナ豚丼の具	豚肉 ベーコン かにかま 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン いんげん	長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 もやし にんにく	米 パン粉 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま油 油	798 kcal 34.1 g 27.3 g 2.2 g	
11	木	はちみつパン		○	鶏のからあげ(2個) 野菜スープ カラフルサラダ(ドレッシング)	鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ブロッコリー ピーマン	キャベツ 生姜 えのき草 玉ねぎ カリフラワー にんにく ズッキーニ	パン はちみつ 澱粉	油	802 kcal 31.7 g 35.7 g 3.4 g	
千葉県民の日献立													
12	金	ごはん	☆	○	いわしさんが焼き 県内産ごろうとみそ汁 八街のピーナッツ炒め 麦芽ゼリー(学)	いわし すけとうたら 豚肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参 青じそ	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 生姜	米 澱粉 さつま芋 砂糖 ゼリー パン粉	油 ごま油 落花生 オリーブオイル	804 kcal 32.7 g 22.2 g 2.5 g	
16	火	ミルクロール		○	トマトクリームチャウダー マヒマヒフライ メロン	シイラ 鶏肉 あさり	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 キャベツ メロン	パン じゃが芋 砂糖 パン粉	油	830 kcal 35.2 g 25.7 g 2.7 g	
17	水	麦ごはん	☆	○	厚焼玉子 塩肉じゃが 納豆	卵 豚肉 納豆	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 枝豆	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 油	823 kcal 37.0 g 21.3 g 2.0 g	
18	木	ココアパン	☆	○	チヂミ 味噌ラーメン 黒糖おさつ	豚肉 大豆 味噌 卵	牛乳	人参 にら	生姜 キャベツ にんにく メンマ コーン 玉ねぎ 長ねぎ	パン 澱粉 小麦粉 米粉 中華麵 砂糖 さつま芋	油 ごま バター	781 kcal 26.2 g 26.3 g 2.3 g	
19	金	ごはん	☆	○	たこ天 厚揚げと野菜の旨煮 ベリヨーグルト和え	たこ たら 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 椎茸 生姜 いちご	米 ジャム 里芋 ゼリー 砂糖 澱粉	油	804 kcal 28.8 g 20.6 g 1.9 g	
22	月	ごはん		○	野菜かき揚げ 親子煮 水まんじゅう	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 春菊	玉ねぎ 椎茸 ごぼう	米 小麦粉 砂糖 麩	油 水まんじゅう	860 kcal 33.1 g 27.7 g 1.9 g	
23	火	ソフトフランス		○	ハンバーグ・デミソース ラビオリスープ ひじきと枝豆とコーンのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく コーン 生姜	パン 澱粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油 パンエッグマヨネーズ	823 kcal 34.8 g 34.3 g 3.4 g	
24	水	麦ごはん		○	根菜甘がらめ ポークカレー あじさいカクテルゼリー	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	ごぼう 生姜 れんこん りんご 玉ねぎ にんにく パイン	米 ゼリー 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま	871 kcal 27.8 g 23.0 g 2.3 g	
25	木	さつまいもパン		○	チキンカツ ABCスープ ごぼうサラダ(ドレッシング)	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 枝豆 ごぼう キャベツ	パン 小麦粉 さつま芋 パン粉 じゃが芋 澱粉 マカロニ	油 ごま	827 kcal 35.3 g 32.3 g 3.1 g	
26	金	ごはん	☆	○	わかめスープ チンジャオロースー 紫芋もち	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ ピーマン	長ねぎ 生姜 メンマ 筍 にんにく	米 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 砂糖 もち粉 澱粉	ごま油 ごま油 油	761 kcal 29.0 g 24.8 g 2.4 g	
29	月	ごはん		○	野菜コロッケ 野菜とわかめのみそ汁 鶏めしの具	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 大根 コーン 生姜 ごぼう	米 じゃが芋 澱粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油	806 kcal 27.1 g 24.6 g 2.4 g	
30	火	テーブルロール (キャラメルクリーム)		○	あじのチーズパン粉焼き つぶつぶコーンポタージュ コールスローサラダ	あじ 魚肉ソーセージ	牛乳 チーズ	人参 パセリ バジル	玉ねぎ コーン キャベツ	パン キャラメルクリーム パン粉	油 オリーブオイル	783 kcal 28.8 g 25.3 g 3.4 g	

6月分 給食費の口座振替日は 8月31日(月) です

学校給食栄養摂取基準(生徒12~14歳)		学校給食栄養摂取当月平均	
エネルギー	830Kcal	エネルギー	815Kcal
たんぱく質	27.0~41.5g	たんぱく質	32.6g
脂質	18.4~27.7g	脂質	26.7g
食塩相当量	2.5未満	食塩相当量	2.7g

※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いたします。

※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達されるものです。

6月4日~10日は
「歯と口の健康週間」

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

