



# 令和4年6月予定献立表



★6月の給食目標★  
衛生的な食習慣を身につけよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				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		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	牛乳	千葉県
1(水)	麦ご飯	さばの竜田揚げ ごまネーズ和え なめこ汁	さば 油揚げ 豆腐 竹輪 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし 生姜 なめこ ねぎ えのき茸	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 マヨネーズ ごま	784	2.6	鶏肉	若手県 千葉県	
<b>勝負に勝つ(カウ)！体育祭応援献立</b>				豚肉 鶏肉 卵 大豆 ベーコン おから ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ コーン 干し椎茸	パン 小麦粉 ミルメーク	大豆油 サラダ油 マーガリン	873	3.3	豚肉	千葉県 山形県 群馬県 埼玉県
2(木)	セルフメンチカツバーガー(横割丸パン)	手作りメンチカツ(ソース) キャベツソース 豆のクリームスープ								30.6	24.7	ベーコン	静岡県
3(金)	韓国風手巻き寿司(麦ご飯)	手巻き寿司用玉子焼き 手巻きのり 豚肉と野菜の韓国風炒め キャベツの中華風スープ マスカットゼリー	卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん 江戸菜	もやし キャベツ えのき茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖 マスカットゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	841	2.6	ハム	静岡県	
4(土)	4日(土) 5日(日) 6日(月) 7日(火)											青果類	
4(土)	4日(土)に体育祭実施の場合 体育祭(弁当持参)											赤ピーマン 韓国	
5(日)	5日(日)に順延の場合 体育祭練習等(弁当持参)											江戸菜 八街市	
6(月)	6日(月)に順延の場合 体育祭練習等(弁当持参)											黄ピーマン 韓国	
7(火)	7日(火)に順延の場合 体育祭練習等(弁当持参)											キャベツ 千葉県	
8(水)	みそビビンバ(肉混ぜご飯)	野菜のナムル きのこ豆腐団子スープ アセロラミルク	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	切干大根 ねぎ もやし 玉ねぎ 生姜 えのき茸 エリンギ 干し椎茸 にんにく	米 麦 白玉粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	830	2.9	きゅうり	千葉県 埼玉県	
9(木)	スパゲティミートソース(スパゲティ)	ミートソース フロッキーのカラフルサラダ カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん フロッキー ピーマン パセリ トマト	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム コーン にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 ごま 生クリーム	857	2.7	さつまい	青森県	
10(金)	麦ご飯	ままかりのみそマヨネーズフライ ごま和え カレー肉じゃが オレンジ	豚肉 みそ	牛乳 ままかり	にんじん 江戸菜 きゅうり	キャベツ 玉ねぎ もやし オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	807	2.4	ごぼう	千葉県 茨城県	
13(月)	中華丼(麦ご飯)	にらまん ハンサンスー 中華丼の具 杏仁風ゼリー	豚肉 たら うすら卵 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たけのこ もやし きゅうり 干し椎茸 みかん バイン	米 麦 小麦粉 マロニー 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	866	3.0	なげ	千葉県 茨城県	
14(火)	麦ご飯	いわしのかば焼き風 磯香和え 地場産みそ汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜	えのき茸 生姜 大根 ねぎ	米 麦 さつまい でん粉	大豆油 ごま	817	2.4	ピーマン	千葉県 茨城県	
15(水)	千葉県民の日											玉ねぎ 長野県 埼玉県	
16(木)	定期テスト(テスト後、下校になります。給食はありません。)											エリンギ 長野県	
17(金)	小松菜チャーハン	元気の出るレバー ひじきと玉子のスープ アップルシャーベット	豚肉 レバー ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 小松菜 ピーマン アスパラガス	ねぎ 生姜 のり	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	821	3.6	なめこ	長野県	
20(月)	麦ご飯	さけのちゃんちゃん焼き 五目豆 芋団子汁 ヨーグルト	さけ 鶏肉 大豆 さつま揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ 枝豆 玉ねぎ コーン ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	889	3.2	たまご	千葉県	
21(火)	オムライス(チキンライス)	オムライス用玉子焼き(ケチャップ) イタリアンサラダ 豆乳ポタージュ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 パセリ マッシュルーム	キャベツ 玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	855	3.6	たまご	千葉県	
22(水)	ご飯	あじの和風ドレッシングかけ おかか和え どさんこ汁 ひとくちピーチゼリー	あじ 豚肉 豆腐 大豆 みそ かつお節	牛乳	にんじん 江戸菜 葉ねぎ	もやし にんにく 玉ねぎ 生姜 コーン ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 ピーチゼリー	大豆油 サラダ油 バター	821	2.5	たまご	千葉県	
23(木)	ジャージャーめん(中華めん)	ボークシゅうまい きゅうりともやしの南蛮漬け ジャージャーめんの具 みかんミルクかん	豚肉 鶏肉 卵 ハム みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ 大根 しょうゆ	玉ねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし 干し椎茸 にんにく みかん 生姜	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	882	3.8	たまご	千葉県	
24(金)	地場産カレーライス(麦ご飯)	地場産カレー 大根とツナサラダ すいか	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン にんにく 生姜 すいか	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	サラダ油 バター マヨネーズ	876	2.6	たまご	千葉県	
27(月)	ガバオライス風(麦ご飯)	ガバオライス風の具 トックスープ ヨーグルトサラダ	鶏肉 卵 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ パセリ	玉ねぎ ねぎ えのき茸 にんにく パイン アロエ ハバナ ナタデココ みかん	米 麦 トック 砂糖	サラダ油 ごま油	872	3.2	たまご	千葉県	
28(火)	枝豆ご飯	白身魚(さごし)のピリ辛ソースかけ ごまドレッシング和え みそけんちん汁 河内ばんかん	さごし ハム 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 生姜 枝豆 ねぎ 河内ばんかん	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	803	2.4	たまご	千葉県	
29(水)	麦ご飯	揚げぎょうざ 中華風ひじきサラダ ジャジャン豆腐	豚肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんにく 干し椎茸 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	868	2.4	たまご	千葉県	
30(木)	ホットハムチーズサンド	花野菜サラダ チキンピーンズシチュー オレンジミルクゼリー	鶏肉 ハム 大豆 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん プロッコリー ピーマン トマト	カリフラワー 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 オレンジ みかん	パン じゃが芋 砂糖 生クリーム	サラダ油 マーガリン 生クリーム	849	3.4	たまご	千葉県	

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。



★★★★6月4～10日は★★★★  
「歯と口の健康週間」  
の健康のために

歯みがきをしっかりし、歯の病を予防しよう！  
おやつは時間を決めて、よくかんで食べる

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量	2.5g未満

1か月の平均

エネルギー	845kcal
たんぱく質	32.4g
脂質	27.1g
食塩相当量	2.9g