



令和5年6月予定献立表



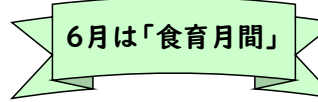
★6月の給食目標★

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 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 手類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	鶏肉類	魚介・海藻類
1(木)		テーブルロール	きのこのミートグラタン イタリアンサラダ 米粉のクリームスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ さやいんげん 江芦菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ しめじ マッシュルーム	パン 米粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム	859	3.3	鶏肉	岩手県
2(金)		ソース勝つ丼(麦ご飯)	ソースかつ キャベツソテー スタミナみそ汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 みそ 卵	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖 みかんゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	897	2.9	鶏肉	青森県 千葉県
3(土)				3日(土) 体育祭(弁当持参)		4日(日) 休業日		5日(月) 休業日		6日(火) 通常授業(給食あり)		豚肉	静岡県
4(日)				4日(日) 体育祭実施の場合 休業日		5日(月) 体育祭実施の場合 休業日		6日(火) 体育祭実施の場合 休業日		通常授業(給食あり)		豚肉	静岡県
5(月)				3日(土) 体育祭実施の場合 休業日		4日(日) 体育祭実施の場合 休業日		5日(月) 体育祭実施の場合 休業日		通常授業(給食あり)		豚肉	静岡県
6(火)		麦ご飯	にらまん 切干大根のスタミナサラダ 生揚げの中華煮	豚肉 たら 生揚げ 大豆 みそ うずら卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 生姜 たけのこ 干し椎茸 切干大根 きゅうり クミンピース にんにく	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	816	2.6	鶏肉	岩手県
7(水)		ご飯	いかの更紗揚げ 五目豆 むらくも汁 ヨーグルト	いか 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう にんにく 枝豆 ねぎ 生姜 干し椎茸	米 砂糖 小麦粉 ごま油 マロニー	大豆油 サラダ油 ごま油	810	2.6	鶏肉	千葉県 群馬県
8(木)		ジャージャーめん(中華めん)	春巻き きゅうりともやし ジャージャーめんの具 杏仁風ゼリー	豚肉 大豆 ハム みそ	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん	玉ねぎ たけのこ 生姜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし みかん パイン	中華めん 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	896	4.0	鶏肉	千葉県 茨城県
9(金)		こまつなピラフ	ブロックリーサラダ ポークビーンズシチュー アセロラミルク	ツナ ハム 豚肉 大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 じゃが芋 アセロラゼリー	米 麦 砂糖 マーガリン バター	サラダ油 マヨネーズ	812	2.9	鶏肉	千葉県 茨城県
12(月)		ご飯	さわらのマヨネーズ焼き ごま和え カレー肉じゃが	さわら 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 江芦菜 さやいんげん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま 生クリーム	817	2.5	鶏肉	千葉県 茨城県
13(火)		中華丼(麦ご飯)	揚げ餃子 ハンサンスー 中華丼の具 オレンジ	豚肉 鶏肉 うずら卵 えび 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たけのこ きくらげ 玉ねぎ もやし きゅうり オレンジ	米 麦 マロニー 小麦粉 ごま油 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油	818	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県
14(水)		☆千葉県民の日献立	いわしのかば焼き風 磯香和え 千葉のめくみそ汁 パインミルクかん	いわし 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 江芦菜	大根 ねぎ 生姜 えのき茸 パイン	米 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 生クリーム	892	2.5	鶏肉	千葉県 茨城県
15(木)				千葉県民の日						34.4	26.5	鶏肉	千葉県 茨城県
16(金)		麦ご飯	ポークしゅうまい 中華風ひじきサラダ マーボー豆腐 さくらんぼゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 さくらんぼゼリー	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 さくらんぼゼリー	ごま油	829	3.1	鶏肉	千葉県 茨城県
19(月)		ご飯	さばのおろしソースかけ ごまドレッシング和え けんちん汁 冷凍みかん	さば ハム 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 江芦菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 小麦粉 ごま油 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	862	2.4	鶏肉	千葉県 茨城県
20(火)		タコライス(麦ご飯)	タコライスの具(肉・野菜) もずく汁 シークワサータルト	豚肉 大豆 豆腐 卵 ひよこ豆	牛乳 チーズ もずく	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ レタス ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 でん粉 シクワサータルト	大豆油 サラダ油 ごま油	826	2.6	鶏肉	千葉県 茨城県
21(水)		キムチチャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え 野菜とわかめスープ マスカットゼリー	豚肉 豚肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら 江芦菜	キャベツ キムチ コーン ねぎ 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖 マスカットゼリー	大豆油 ごま油 ごま	807	3.9	鶏肉	千葉県 茨城県
22(木)		スバグティミートソース(スバグティ)	ミートソース フレンチサラダ ブルーベリーミルクゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 ハム レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ きゅうり ブルーベリーソース	米 麦 砂糖	サラダ油 オリーブ油 生クリーム	860	2.6	鶏肉	千葉県 茨城県
23(金)		☆おにぎりを作ろう	セルフおにぎり(ご飯) ツナ 豚肉 油揚げ	さけ ツナ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 江芦菜	玉ねぎ 大根 ねぎ りんご	米 米粉 小麦粉	マヨネーズ ごま	793	2.5	鶏肉	千葉県 茨城県
26(月)				旭中 弁当の日 目標は「栄養バランスを考えて、自分で作る」です！						37.3	22.0	鶏肉	千葉県 茨城県
27(火)		みそビビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル きのこの豆腐団子スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 江芦菜	もやし 玉ねぎ えのき茸 エリンギ 干し椎茸 ねぎ 生姜 切干大根 にんにく	米 麦 白玉粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	847	2.8	鶏肉	千葉県 茨城県
28(水)		枝豆ご飯	あじ磯辺フライ おかか和え みそけんちん汁 ミルクココアゼリー	あじ 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 江芦菜	枝豆 もやし 大根 ごぼう ねぎ 生姜	米 星芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム	815	2.9	鶏肉	千葉県 茨城県
29(木)		☆旭中学校区統一献立	地場産ドライカレー きくらげサラダ すいか	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ピーマン 江芦菜	玉ねぎ コーン 大根 きくらげ にんにく 生姜 もやし すいか	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	813	2.5	鶏肉	千葉県 茨城県
30(金)		ホットハムチーズサンド	お豆のミネストローネ ヨーグルトサラダ	ハム ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト さやいんげん パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく ナタデココ みかん パイン もも パナナ	パン マカロニ	サラダ油 マーガリン	810	3.5	鶏肉	千葉県 茨城県

*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。 *30日：1年生は校外学習のため、給食はありません。弁当持参になります。



毎月19日は、「食育(19)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ただけましたら幸いです。また、6月26日には今年度1回目の「旭中 弁当の日」があります。子どもたちの弁当作りに、ご協力をお願いいたします。