

令和5年6月予定献立表



★6月の給食目標★

`		9 7N											四街道市立旭中学校		
	#				主に体の維		ま 材 まに体	料 と の調子を整える	動 き 主にエネルギーになる		栄養基準量		産地情報		
	+	主 食		おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	食塩相当量	米	四街	
付	乳	I R		00 /0" 9	魚・肉・卵豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類 芋類	油脂	(kcal)	(g)	牛乳 米粉	千葉 佐倉	
					五•丑祭四	小魚・海深		未初	砂糖		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	i	新 肉類	
1 (木)		テーブル ロール	きのこ	のミートグラタン	鶏肉豚肉	牛乳		玉ねぎ キャベツ	パン 米粉	サラダ油	859	3.3	鶏肉	岩手	
			イタリアンサラダ		大豆 ツナ	チーズ スキムミルク		コーン エリンギ しめじ マッシュルーム	マカロニ じゃが芋	生クリーム			豚肉 八ム	青森県静岡	
	8			フリームスープ	白いんげん豆	X14	江戸菜 バジル	000 499110 14	砂糖		37.8	31.4	ベーコン	ベーコン 静岡県	
				体育祭応援献立	豚肉 大豆	牛乳		キャベツ 大根	米麦	大豆油	897	2.9		ト・海藻類 エモ	FIE
2(金)		ソース 勝つ丼		ふかつ キャベツソテー :ナみそ汁	鶏肉 豆腐みそ 卵		にら	玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油			いわし あじ	千葉 タイ ベ	
	- C	(麦ご飯)		ちみかんゼリー					みかんゼリー	ごま	32.4	30.7	いか	ペル	/ -
_				3日(土)	4日(5日(月)			1(火)		さわら さば	韓!	
5 (月)		(土)に体育祭実施の場合 (日)に体育祭実施の場合			休業 体育祭(弁					通常授業			さけ	北海	
	6日	火)に体育祭実施	の場合	休業日	休業	В		常授業(弁当持		体育祭(約	合食あり	1)	のり	千葉	
6	25	± ~^~	にらま		豚肉 たら 生揚げ	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	米 麦 小麦粉	サラダ油 ごま油	816	2.6	ひじき	千葉 青果類	果
(火)		麦ご飯		根のスタミナサラダ の中華煮 「mmcl シピを提載り	大豆 みそ		100	切干大根 きゅうり	でん粉	ごま	36.4	23.1	江戸菜	八往	沛
				ています ぜひで家庭	79'598	al- etc	I= (12 (グリンピース にんにく			30.4	20.1	黄ピーマン	韓	
7	43		五目豆	更紗揚げください。	いか 大豆 さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 枝豆 ねぎ 生姜	米 砂糖 でん粉	大豆油 サラダ油	810	2.6	キャベツ	千葉 千葉県	
(水)		ご飯 	むらく	も汁 く むらくも 汁:15スに	鶏肉 豆腐	_ ,,,,		100 王安 干し椎茸	小麦粉	ごま油	36.4	23.1	ごぼう	青森県 鹿児!	島県 熊本県
			ヨーグ		豚肉	ad- 951	I / 1 * /	Th# 5000 ##	マロニー		30.4	20.1	小松菜 さつま芋	千葉県 千葉	
8	193	ジャージャー	春巻き	: りともやしの南蛮漬け	大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ たけのこ 生姜 ねぎ 干し椎茸 にんにく		大豆油 サラダ油	896	4.0	里芋	千葉	
(木)		めん (中華めん)	ジャー	・ジャーめんの具	ЛΔ	ひじき		キャベツ きゅうり	でん粉	ごま油	37.4	28.0	じゃが芋	長崎県 鹿児島県	千葉県 八街市
\vdash		., -0,707		ゼリー	みそ ツナ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	もやし みかん パイン 玉ねぎ コーン	春雨 砂糖 米 麦	生クリーム			セロリー 大根	長野四街	
9(金)		こまツナ ピラフ	ポークビ	コリーサラダ !ビーンズシチュー !ラミルク	ツナ ハム 豚肉 大豆	午乳 スキムミルク	トマト ピーマン	玉ねざ コーソ にんにく 生姜	米 友 じゃが芋	サラダ油 マーガリン バター	812	2.9	玉ねぎ	千葉県	
					豆乳		プロッコリー		砂糖		32.9	26.0	チンゲンサイ	千葉県	茨城県
Н					さわら	牛乳	さやいんげん	玉ねぎ コーン	アセロラゼリー 米	サラダ油			トマト	佐倉 千葉県	
12 (月)	100	ご飯	ごま和え	のマヨネーズ焼き	豚肉	チーズ	にんじん 江戸菜	玉ねさ コーン もやし キャベツ	米 じゃが芋	マヨネーズ ごま	817	2.5	にんじん	八街市	
				え 肉じゃが			さやいんげん		砂糖		30.4	27.3	ねぎ	千葉県	
			揚げ餃		豚肉 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ たけのこ	米 麦	生クリーム 大豆油			ピーマン ほうれん草	茨城 千葉	
13	4	中華丼		ンスー	うずら卵	ひじき	チンゲンサイ	きくらげ 玉ねぎ	マロニー	サラダ油	818	2.8	もやし	栃木	
(火)		(麦ご飯)		中華丼の具	えび		C 5	もやし きゅうり	小麦粉	ごま油	30.4	27.0	レタス	茨城県	
		☆千葉県民のE	オレン	19	大豆いわし	牛乳	にんじん	オレンジ 大根 ねぎ 生姜	でん粉 砂糖	ごま 大豆油			えのき茸 エリンギ	長野県	
14 (水)		ご飯	いわしのかば焼き風	のかば焼き風	大豆	午乳 のり	ほうれん草		さつま芋 でん粉	生クリーム	892	2.5	きくらげ	四街	道市
				えの子葉のめぐみみそ汁	豚肉	スキムミルク		パイン			34.4	26.5	しめじ	長野県	
15		~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~		<u> (ミルクかん </u>	豆腐みそ		ලේ)O - m (砂糖	~~~ ·		ം	オレンジ すいか	アメ ¹ 八往	
(木)		## ##) -0	千葉県			$\overline{}$			<u>₩</u> 6	₩	バナナ	フィリ	
16	-			'しゅうまい ひじきサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳		玉ねぎ 大根	米麦	ごま油	829	3.1	市場での食材め、上記の産地		
16		麦ご飯		いしるケンタ	入豆 みて 豆腐	ひじき	にら	きゅうり ねぎ たけのこ 干し椎茸	でん粉 小麦粉 砂糖		04.0	00.0	め、工品の産地 よび過去の取引		
با		+)	んぼゼリー				にんにく 生姜	さくらんぼゼリー		31.2	23.2	れる産地となりま		
≆		しいもの巡り 奈川県~)おろしソースかけ :レッシング和え	さば ハム	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 干し椎茸	米 里芋	大豆油 サラダ油	862	2.4	出荷禁止となったことはありません。		場に出回る
19		 ご飯	けんち		鶏肉		小松菜 江戸菜	人恨 干し惟耳 ごぼう ねぎ	宝于 小麦粉	グラダ油	-00.7	20.7	6月4日~1		
(月)		**	冷凍み		豆腐 大豆			みかん	砂糖	ごま	30.7	32.7	「 歯と [みなさんは、	3の健康退 食べ物を何回	
20	25	口コライフ		イスの具 (肉・野菜)	原肉 大豆豆腐 卵	牛乳 チーズ		玉ねぎ レタス ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉	大豆油 サラダ油	826	2.6	んでから飲み込	んでいますか	1.5
20 (火)	100	タコライス (麦ご飯)	もずく汁 シークヮサータルト	汁	豆腐 卵 ひよこ豆	ナース もずく	トムト	1de ILMILS	小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油	20.6	225	よくかんで食べることに 飲み込みやすくするためた 心や体の健康にも関わるプ		けでなく、
Ш			シージ	ファータルド	W		小松菜		シークヮサータルト		30.6	23.5	す。一口30回を 食べるよう心が	目安に、よっ	
21	25	キムチ		とじゃが芋の甘辛和え	豚肉 豚レバー	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ キムチ コーン ねぎ 生姜	米 麦 じゃが芋	大豆油 ごま油	807	3.9	長へるよう心か 6月の給食は, らおうと「かみ	よくかんで	
(水)	5	チャーハン	野菜とわかめスープ マスカットゼリー	鶏肉	15.505	江戸菜	J / 18G 19		こま油 ごま	28.7	22.1	らのうと「かみ」 ています。よく ましょう!			
Щ			マスハ						マスカットゼリー		20.1	ZZ. I		A.7.	
22	Jest.	スパゲティ		ソース	鶏肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	860	2.6	☆よくかんで・肥満予防		C000
(木)	# B	ミートソース	フレンチサラダ ブルーベリーミルクゼリ・		レンズ豆		パセリ	キャベツ きゅうり	u少 付占	生クリーム	36.1	28.1	消化吸収(・虫歯予防	か同上(
				· / · /// - //		+ 51	I= 4 1× 1	ブルーベリーソース	Mr. Mr. Mr.		00.1	20.1	 脳が活発し 記憶力 	こなる ⁽ ・集中カUI	
23		☆おにぎりを作 セルフおにぎり	つつ さけの塩焼き		<u>さけ</u> ツナ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	コーン 大根 ねぎ	米 米粉 じゃが芋	マヨネーズ ごま	793	2.5	(231073	, ,501	
(金)		(ご飯)	青菜と	ツナのマヨ醤油和え	豚肉		江戸菜	人候 ねさ りんご	小麦粉	Ca	37.3	22.0		食摂取基	
26	_	(のり・ごま塩)		ん汁 アッブルシャーベット	油揚げ		_ 44 ~		11					4歳の場合	
26 (月)		20 🥸 [i	0中	弁当の日』 目標は	アママングランド 宋春バ	フンス	を考え	て、自分で	1手 る 」で	ंक !		△	エネルギー	830	kcal
27 (火)		みそビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル きのこと豆腐団子スープ	豚肉	牛乳		もやし 玉ねぎ	米麦	サラダ油	847	2.8	たんぱく質	給食に 摂取エネ	・ルギー	
				と豆腐団子スープ	鶏肉 豆腐	ヨーグルト	チンゲンサイ 江戸菜	えのき茸 エリンギ 干し椎茸 ねぎ 生姜		ごま油 ごま				全体の13 給食に	よる
,,,,			ヨーグ	'/V h	みそ			切干大根 にんにく	3 10		32.3	24.9	脂質	摂取エネ 全体の20	:ルギー)~30%
		校立し販	あじ磯辺フライ おかか和え		あじ	牛乳	にんじん	枝豆 もやし	*	大豆油	815	2.9	食塩相当量 2.5g未消		未満
28 (水)				^{机ス} んちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	スキムミルク のり	江戸菜	大根 ごぼう ねぎ 生姜	里芋 小麦粉	サラダ油 生クリーム					
./3//	٧		ミルク	ココアゼリー	かつお節				砂糖		36.1	24.3	110	月の平均	
00		☆旭中学校区制	於一献立		豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン	米 麦	サラダ油 ごま油	813	2.5	エネルギー	835	kcal
29		地場産ドライカレーライス		:ドフイカレー :げサラダ	大豆 鶏肉	スキムミルク	トマト ピーマン	大根 きくらげ にんにく 生姜	砂糖	ごま油 ごま				1	
.,,		(ターメリックライス)	すいか				江戸菜	もやし すいか			31.6	20.2	たんぱく質	32.9g	15.8%
20	And .	ホット	お戸の		ハム ベーコン 鶏肉 ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ セロリー	パン	サラダ油	810	3.5	脂質	26.2g	28.2%
30(金)		ハムチーズ)ミネストローネ 「ルトサラダ	超肉 ひよこ豆	ナース スキムミルク	トマト さやいんげん	キャベツ にんにく ナタデココ みかん	マカロニ	マーガリン	00.5	01.1	会生打ツ ー	L)
	راهي	サンド			白いんげん豆	ヨーグルト	パセリ	パイン もも バナナ			26.5	31.1	食塩相当量	2.9	
				計立ち亦再する担合がおりま		(ださい		ロ・1年仕げ							

*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」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。