



令和7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 材 と 働 き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	主に体の調子を整える 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主にエネルギーになる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g) 脂質 (g)	米	四街道市 千葉県
2月	★勝負に勝つ(カツ)！体育祭応援献立	ソースカツ丼(麦ご飯)	ソースカツ ガルバンソーサラダ みそけんちん汁 ヤクルト	豚肉 鶏肉 ツナ 大豆 卵 ひよこ豆 豆腐 みそ	牛乳 ヤクルト	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 生姜	米 麦 里芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	934	2.8	鶏肉	岩手県
3月		カレーピラフ	トマトのサラダ きのこのクリームスープ あじさいゼリー(ツインソフトと巨峰ゼリー)	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト さやいんげん パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース しめじ さやいんげん マッシュルーム	米 麦 はちみつ ぶどうゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	782	3.2	豚肉	岩手県 青森県
4月	🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓 体育祭(お弁当の用意をお願いします) 🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓🎓										豚肉	岩手県	
5月		ガーリックフランス	ブロッコリーとチキンのサラダ ポークビーンズシチュー ひとくちはちみつレモンゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト パセリ さやいんげん	カリフラワー 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 はちみつレモンゼリー	サラダ油 マーガリン ごま	791	2.6	鶏肉	岩手県
6月		からっとご飯	ポパイサラダ 芋団子汁 パインミルクかん	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 小松菜	えのき茸 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ 生姜 パイン	米 麦 じゃが芋 てん粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	889	3.3	鶏肉	岩手県
9月		ご飯	さわらのカレー風味焼き 切干大根のごま和え 八宝肉じゃが	さくら ツナ みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 江戸菜 さやいんげん	切干大根 キャベツ 玉ねぎ だけこのこ 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	791	2.6	鶏肉	岩手県
10月		ジャージャーめん(中華種)	春巻き チョレギサラダ ジャージャーめんの具 杏仁風ゼリー(みかんと桃入り)	豚肉 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク ひじき のり	にんじん 玉ねぎ だけこのこ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 みかん 桃	中華めん 小麦粉 てん粉 春雨 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	872	3.8	鶏肉	岩手県	
11月	👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤 定期テスト(テスト後、下校となります。給食はありません。) 👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤👤										にんじん	八街市 佐倉市	
12月											ねぎ	千葉県 茨城県	
13月		タコライス(麦ご飯)	タコライスの具(肉炒め・野菜・ワカ・チーズ) もずく汁 シークワサタルト	豚肉 鶏肉 大豆 卵 ひよこ豆 豆腐	牛乳 チーズ ちずく	にんじん トマト ピーマン 小松菜	レタス 玉ねぎ ねぎ にんにく	米 麦 ワンタンの皮 てん粉 タルト	大豆油 サラダ油 ごま油	848	2.7	豚肉	千葉県 茨城県
16月		ビビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 中華風コンソープ ミルクくすもち	鶏肉 鶏肉 卵 きなこ 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 玉ねぎ コーン にんにく 干し椎茸	米 麦 てん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	856	2.6	豚肉	岩手県
17月		ご飯	いわしのかば焼き風 磯香和え 干菜のめくみみそ汁(さつま汁) ヨーグルト	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 生姜 大根 ねぎ	米 麦 さつま芋 てん粉 砂糖	大豆油 ごま	816	2.3	豚肉	岩手県
18月		麦ご飯	いかにチリソースかけ にらともやしの中華和え キャベツの中華風スープ シャリシャリビーンズ	いか 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん にら 小松菜	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 てん粉 砂糖	大豆油 ごま油	788	2.7	豚肉	岩手県
19月		ピザトースト	にんじんサラダ お豆のクリームスープ オレンジ	ベーコン ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ピーマン さやいんげん オレンジ	玉ねぎ セロリー きゅうり マッシュルーム オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖 ミルク	サラダ油 マーガリン	833	3.2	豚肉	岩手県
20月		わかめご飯	★1年生校外学習(1年生給食なし) 手作りおからコロッケ(ソース) 五目豆 白玉汁	豚肉 おから 大豆 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 さつま揚げ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう だけこのこ 枝豆 大根 ねぎ 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 白玉もち 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま サラダ油 マーガリン 生クリーム	887	3.2	豚肉	岩手県
23月		麦ご飯	鶏肉の香味焼き のりマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁 ブルーベリーミルクゼリー	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 江戸菜 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜 ブルーベリー	米 麦 砂糖 ごま油	マヨネーズ ごま 生クリーム	822	2.8	豚肉	岩手県
24月		小松菜チャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え 肉団子入りキムチスープ 河内ばんかん	豚肉 豚肉 鶏肉 卵 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 江戸菜 チンゲンサイ	ねぎ 生姜 白菜 キムチ 干し椎茸 河内ばんかん	米 麦 じゃが芋 てん粉 砂糖	大豆油 ごま油	787	3.6	豚肉	岩手県
25月		きつねご飯	魚(たら)のオイスター焼き みそドレッシング和え ぬっぺ汁	たら 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 江戸菜	枝豆 キャベツ もやし 大根 ねぎ 干し椎茸	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	843	3.1	豚肉	岩手県
26月		ピピンめん(うどん)	揚げ餃子 ピピンめんの具 ミルクココアゼリー	豚肉 卵 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん 江戸菜 にら	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 うどん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	777	2.9	豚肉	岩手県
27月		★旭中学校区統一献立	地場産 カレーライス(麦ご飯)	豚肉 鶏肉 レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 トマト	玉ねぎ 大根 もやし きくらげ にんにく 生姜 すいか	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま	サラダ油 ごま油 マーガリン ごま	852	2.7	豚肉	岩手県
30月		麦ご飯	手作りポークしゅうまい 中華風ひじきサラダ 大根のオイスターソース煮	鶏肉 豚肉 豆腐 おから 生揚げ うずら卵	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ きゅうり 大根 きくらげ にんにく 生姜	米 麦 てん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	768	2.4	豚肉	岩手県

市場での食材調達に納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯は、一生使う大切なものです。虫歯などの歯の病気になると、食べ物がかむことができなくなり、からだに必要な栄養がとれなくなります。しょうぶ歯をつくるためには、「歯磨きをすること」はもちろんですが、「甘いものを食べすぎない」、「よくかんで食べる」とも大切です。6月の給食は、よくかんで食べてもらおうと「かみかみ献立」を取り入れています。ひとくち最低15回、目指せ30回、よくかむことを実践しましょう！

☆☆★お知らせ☆☆★
 1期あたりの給食費は、5,900円です。第1期分の給食費は、6月2日に引き落とされます。口座の残高をご確認の上、ご準備下さいませよう、お願いいたします。

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	829kcal
たんぱく質	33.5 g 16.2 %
脂質	27.1 g 29.4 %
食塩相当量	2.9g

*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。

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。ぜひご家庭でも、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27日は「中学校区統一献立」です！
 旭小・山梨小・みそら小・吉岡小・旭中が同じ献立となっています。地場産物をたくさん取り入れたおすすめ給食です！給食を通して、私たちの住んでいる四街道市、そして千葉県についてもっと知り、ふるさとの味を味わいましょう。

6月は食育月間です！