



# 令和8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付けよう！

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		産地情報		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海菜	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)	食塩相当量 (g)	米	四街道市	
1月	からっとご飯	ポパイサラダ みそけんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 大根 ねぎ ごぼう 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	820	2.9	たんばく質 (g)	脂質 (g)	米	四街道市
2月	カレーピラフ	トマトのサラダ 米粉のクリームシチュー あじさいゼリー(ぶどうゼリー)	鶏肉 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 グリーンピース	米 麦 蜂蜜 じゃが芋 米粉 マスカットゼリー 巨峰ゼリー	サラダ油 マーガリン 生クリーム	812	3.0	たんばく質 (g)	脂質 (g)	豚肉	若手県 千葉県
3月	麦ご飯	コーンしゅうまい パンサンスー ジャンジャン豆腐 みかんミルクかん	豚肉 豆腐 ハム みそ 生揚げ 大豆 魚すり身	牛乳 スキムミルク	にんじん	コーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 みかん	米 麦 じゃが芋 春雨 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 生クリーム	898	2.8	たんばく質 (g)	脂質 (g)	鶏肉	若手県 千葉県
4月	ガーリックフランス	ひじきのマリネ チキンピーズ アセロラゼリー	鶏肉 ハム 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 マーガリン アセロラゼリー	サラダ油 マーガリン	838	3.1	たんばく質 (g)	脂質 (g)	豚肉	若手県 千葉県
5月	ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け 切干大根のごま和え じゃが豚キムチ オレンジ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 江戸菜	切干大根 玉ねぎ キムチ ねぎ オレンジ	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	828	3.4	たんばく質 (g)	脂質 (g)	豚肉	若手県 千葉県
8月	根菜ピラフ	花野菜のカラフルサラダ ミネストローネ ミルクココアゼリー	ベーコン ツナ ひよこ豆 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 枝豆 カリフラワー コーン にんにく セロリー	米 麦 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム ごま	803	3.5	たんばく質 (g)	脂質 (g)	じゃが芋	八街市 千葉県 長崎県
9月	韓国風手巻き寿司(麦ご飯)	手巻き寿司用玉子焼き 豚肉と野菜の韓国風炒め キャベツの中華風スープ しゃりしゃりピーズ	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 江戸菜	切干大根 もやし キャベツ えのき茸 にんにく 生姜 ねぎ	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	885	2.6	たんばく質 (g)	脂質 (g)	玉ねぎ	四街道市 千葉県
10月	定期テスト1日目(テスト後、下校となります。給食はありません。)											トマト	佐倉市	
11月	定期テスト(2日目):給食がありません。	ジャージャーめん(中華めん)	豚肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 江戸菜	玉ねぎ だけのこと もやし ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく 生姜	中華めん 春雨 小麦粉 でん粉 砂糖 りんごゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	823	4.0	たんばく質 (g)	脂質 (g)	白菜	茨城県
12月	☆千葉県民の日献立	鶏肉のレモンソースかけ 野菜とツナのマヨネーズ和え 地場産みそ汁 ヨーグルト	鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ レモン	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	888	2.7	たんばく質 (g)	脂質 (g)	えのき茸	長野県	
15月	千葉県民の日											きくらげ	四街道市	
16月	タコライス(麦ご飯)	タコライスの具(肉ゆめ・野菜・のり・チーズ) ABCスープ ミルクゼリー(ブルーベリーりんごソース)	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ レタス コーン にんにく ブルーベリー りんご	米 麦 マカロニ 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム	859	2.8	たんばく質 (g)	脂質 (g)	パナナ	フィリピン
17月	麦ご飯	魚(さば)の中華ソースかけ チロレキサラダ カムジャタン	さば 豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	871	2.9	たんばく質 (g)	脂質 (g)	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。	
18月	ピザトースト	にんじんサラダ お豆のクリームスープ 河内ばんかん	ベーコン ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ セロリー 河内ばんかん	パン 小麦粉 砂糖 ミルク	サラダ油 マーガリン	867	3.3	たんばく質 (g)	脂質 (g)		
19月	高津のとり飯	いわしのさんが焼き 磯香和え 炒め野菜のみそ汁 ひとくち牛乳プリン	鶏肉 豚肉 いわし 大豆 油揚げ みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 江戸菜	枝豆 ねぎ えのき茸 玉ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉 牛乳プリン	サラダ油 ごま油 ごま	861	3.5	たんばく質 (g)	脂質 (g)		
22月	ご飯	あじ揚げ玉フライ みそドレッシング和え 大根のオイスターソース煮	あじ 鶏肉 みそ 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ もやし 大根 きくらげ にんにく 生姜	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	834	2.4	たんばく質 (g)	脂質 (g)	1期あたりの給食費(保護者負担分)は、5,900円です。第1期分は、6月1日(月)・第2期分は、6月30日(火)の引き落としとさせていただきます。口座の残高をご確認の上、ご準備下さいませ。よろしくお願いいたします。	
23月	ガバオ風ライス(麦ご飯)	ガバオ風ライスの具 フォー入スープ ヨーグルトサラダ	鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン パセリ	玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 アロエ ナタデココ バナナ みかん パン	米 麦 米粉めん 砂糖	大豆油 ごま油	850	3.2	たんばく質 (g)	脂質 (g)		
24月	枝豆ご飯	魚(さば)のおろしソースかけ ごまドレッシング和え みそ煮込み団子汁	さば 豚肉 ハム 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 江戸菜	大根 キャベツ 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 白玉もち でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	818	3.0	たんばく質 (g)	脂質 (g)	学校給食摂取基準(12~14歳の場合)	
25月	ピピンめん(冷やしうどん)	ジャンボ揚げ餃子 ピピンめんの具 杏仁風ゼリー(パイと桃入り)	豚肉 鶏肉 卵 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 にら	きゅうり もやし にんにく 生姜 キャベツ ねぎ パイナップル 桃	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	809	2.9	たんばく質 (g)	脂質 (g)	給食による摂取エネルギー全体の13~20%	
26月	ご飯	魚(ほき)のオイスターソース焼き おかか和え 根菜のごま汁 はちみつレモンゼリー	ほき 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 じゃが芋 砂糖	大豆油 マヨネーズ ごま	806	2.4	たんばく質 (g)	脂質 (g)	給食による摂取エネルギー全体の20~30%	
29月	キムチチャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トッポキスープ 冷凍みかん	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 江戸菜	ねぎ キムチ 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 みかん	米 麦 じゃが芋 トッポキ でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	836	3.4	たんばく質 (g)	脂質 (g)	1か月の平均	
30月	☆旭中学校区統一献立	地場産チキンカレー 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	大豆油 サラダ油 マーガリン マヨネーズ	894	2.9	たんばく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量	3.0g

\*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」です。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大切な役割を果たしています。特に、「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な食習慣です。

ぜひご家庭でも、ふだんの食生活を振り返る機会にしてくださいませ。



**6月30日は「旭中学校区統一献立」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り給食です! 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。