

予 定 献 立 表

平成30年度 6 月分

～6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。～

柏市学校給食センター

日付	牛乳	献立名		食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)
				主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・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・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
1 (金)	○	主食	ビビンバ(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		861	22.9
		副食	ビビンバ(肉)	豚肉 鶏肉 大豆			ぜんまい にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
			ビビンバ(野菜)			小松菜 人参	大豆もやし	砂糖	ごま ごま油		
			トック入り白湯(パイタン)スープ	なると 鶏肉		人参	キャベツ しいたけ	トック(米粉 でん粉)			
			青のり小魚		かたくちいわし 青のり			砂糖			
4 (月)	○	主食	麦ご飯 よくかんで食べよう！		牛乳／			米 麦		796	21.7
		副食	ししゃものカレー風味揚げ(2本)	ししゃも				でん粉	油		
			筑前煮	鶏肉		人参 さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ	里芋 砂糖			
			かぶと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布	小松菜	かぶ 玉ねぎ				
5 (火)	○	主食	中華あんかけそば(麺)		牛乳／			ちゃんぽん麺	油	851	30.2
		副食	(中華あんかけそばの具)	えび 豚肉 うずら卵		人参	キャベツ たけのこ 玉ねぎ きくらげ しいたけ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	ごま油		
			じゃが芋のごま酢和え			人参	きゅうり	じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油		
			チーズドッグ	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉	油		
6 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		760	16.6
		副食	鮭の照り焼き	さけ				砂糖			
			◎五目きんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	人参	こんにゃく ごぼう しいたけ	砂糖	油 ごま		
			えのきたけとキャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ				
			黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 小麦粉 寒梅粉	油		
7 (木)	○	主食	胚芽パン		牛乳／			パン		879	26.8
		副食	鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖			
			◎海藻サラダ(ドレッシング別出し)	かつお節	わかめ 茎わかめ 糸寒天	人参 青じそ	キャベツ きゅうり もやし 梅 レモン				
			◎コーンポタージュ	大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 バセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃが芋 小麦粉	油		
			◎はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 水あめ			
8 (金)	○	主食	◎わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 水あめ		748	20.1
		副食	鰹味噌フライ	あじ 味噌				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油		
			しめじと小松菜の和え物			小松菜 人参	もやし しめじ	砂糖			
			五目汁	鶏肉 油揚げ	昆布	人参	こんにゃく 大根 ねぎ	里芋			
11 (月)	○	主食	ご飯		牛乳／			米		809	21.7
		副食	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	油		
			ごまドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 ごま ごま油		
			具だくさん味噌汁	豆腐 味噌	昆布	人参	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋			
			おかかふりかけ	かつお節	のり		抹茶	砂糖 でん粉			
12 (火)	○	主食	黒糖パン		牛乳／			パン 黒糖		896	25.5
		副食	ホキのフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
			もやしのカレー風味サラダ			人参 ブロッコリー	とうもろこし もやし	砂糖	油		
			マカロニのクリーム煮	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油		
			アセロラゼリー				アセロラ	砂糖			
13 (水)	○	主食	ひじき入り肉味噌丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		784	17.8
		副食	(ひじき入り肉味噌丼の具)	豚肉 大豆 味噌	ひじき	人参	白滝 枝豆 玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく きゅうり 大根	砂糖	油		
			大根ときゅうりのピリ辛漬け					砂糖	ごま ごま油		
			うずら卵入り五目スープ	鶏肉 うずら卵		人参	玉ねぎ 白菜 きくらげ				
			冷凍みかん				みかん				
14 (木)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		755	20.3
		副食	鰯の梅煮	いわし			梅	砂糖 でん粉			
			三色ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			◎豚汁	豚肉 豆腐 味噌	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	里芋			
千葉県民の日(15日) 献立			のり佃煮		のり			砂糖 水あめ でん粉 はちみつ			

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「牛乳／」は飲用牛乳です。

★つづきはウラにあります→

※献立表は、料理ごとに使用する主な食材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、
詳しい材料を知りたい場合は、学校をとおして給食センターまでお問い合わせください。

★今月のリクエスト給食 ～風早北部小学校・大津ヶ丘中学校～

リクエスト名に◎をつけています。献立の組み合わせや時期等にに合わせて、
リクエストメニューをアレンジすることがあります。

日付	牛乳	献立名		食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)	
				主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)	
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・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・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
18 (月)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		843	25.9	
		副食	家常(ジャジャン)豆腐	生揚げ 豚肉 味噌		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし	でん粉 砂糖	油			
			切り干し大根のナムル			小松菜 人参	切り干し大根 もやし	砂糖	ごま ごま油	28.5	2.26	
			焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉	ラード ごま油			
			スナックアーモンド						アーモンド			
19 (火)	○	主食	◎きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			パン 砂糖	油	796	25.4	
		副食	◎マカロニサラダ			人参	枝豆 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	油			
		ロシア ワールドカップ 献立	ボルシチ☆	豚肉	生クリーム	人参 トマト	かぶ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	じゃが芋 砂糖	バター	32.4	3.25	
ヨーグルト	ゼラチン		ヨーグルト 寒天			砂糖						
20 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		796	19.8	
		副食	シルバーの野菜あんかけ	シルバー		人参	玉ねぎ	でん粉 砂糖				
			いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	34.2	3.47	
			大根とほうれん草の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	ほうれん草	大根 えのきたけ					
			黒糖大豆					砂糖 黒糖 小麦粉 寒梅粉	油			
21 (木)	○	主食	スパゲティ		牛乳／			スパゲティ	油	873	29.8	
		副食	ツナときのこのトマトソース	ツナ ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく	砂糖	バター			
			いかリングフライ(3個)	いか 卵				パン粉 小麦粉	油	36.2	3.63	
			ブロッコリーとポテトのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 砂糖	油			
			蒸しパン	卵	スキムミルク			砂糖 小麦粉	油			
22 (金)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		868	21.5	
		副食	ポークカレー	豚肉		人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 チャツネ 米粉 小麦粉 砂糖 でん粉	ココア 油			
			◎春雨サラダ			チンゲンサイ 人参	きゅうり もやし きくらげ	春雨 砂糖	ごま油	25.2	3.55	
			冷凍みかん				みかん					
			小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖 水あめ	アーモンド			
25 (月)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		804	17.3	
		副食	いかのレモンソースかけ	いか			レモン	でん粉 砂糖	油			
			大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう しょうが	砂糖	油	36.7	3.00	
			じゃが芋とわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		ねぎ	じゃが芋				
26 (火)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		814	22.9	
		副食	ハンバーグトマトソースかけ	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉	ラード			
			◎ブロッコリーとコーンのサラダ			人参 ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	26.9	2.87	
			ベーコンと白菜のスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ 白菜	じゃが芋				
			冷凍りんご				りんご	砂糖				
27 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		819	27.1	
		副食	◎さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖				
			のりごま和え		のり	小松菜 人参	白菜 もやし	砂糖	ごま ごま油	30.8	2.70	
			かきたま汁	卵 豆腐	昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ	でん粉				
28 (木)	○	主食	セルフサンド(丸パン)		牛乳／			パン		818	27.2	
		副食	セルフサンド(野菜コロッケ)			人参	グリンピース 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉	油			
			こんにゃくサラダ				こんにゃく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	砂糖 でん粉	油	31.9	3.83	
			ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが	じゃが芋 砂糖				
29 (金)	○	主食	◎中華風炊き込みご飯	豚肉	牛乳／	人参	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油	799	25.5	
		副食	◎鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	ごま油 油			
		大津ケ丘中学校 昨年度2年3組 の献立	もやしと枝豆のサラダ	★26日・29日 大津ケ丘中学校の献立 3年生が、昨年度家庭科の授業で考えた献立を元にした給食献立です。主食・主菜・副菜がそろい、どちらも野菜をしっかりとれます。ビタミンや食物せんいが豊富な献立になりました。味わって食べましょう♪				もやし キャベツ 枝豆 とうもろこし レモン にんにく 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	砂糖	油	27.8	3.96
			◎春雨と野菜のスープ	人参 ほうれん草		春雨 でん粉						
			冷凍パン		パン							
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25～40)g、脂質/22.8～27.3g（摂取エネルギーの25～30%）、塩分/3g未満です。										平均栄養量	818	23.3
※「米」は通年、沼南地区産です。※今月の「かぶ（一部）」「ねぎ（一部）」は柏産を使用する予定です。											32.4	3.38

◎◎6月使用食材の予定産地◎◎◎
じゃがいも(九州・北海道・千葉・茨城) かぶ(柏・千葉) キャベツ(千葉) きゅうり(千葉・埼玉・群馬) ごぼう(青森・宮崎) セロリ(静岡) 大根(青森・北海道) 玉ねぎ(北海道・佐賀) チンゲン菜(茨城) にら(栃木・茨城) 人参(千葉) ねぎ(柏・千葉・茨城) 白菜(茨城・長野) 大豆もやし(栃木・茨城) もやし(栃木・茨城) えのきたけ(長野) しめじ(長野) 干しいたけ(九州) きくらげ(熊本) たけのこ(福岡・徳島) 枝豆(北海道) ぜんまい(秋田) みかん(神奈川) バイン(フィリピン) りんご(青森) 小松菜(熊本・千葉) ブロッコリー(グアテマラ) ほうれん草(熊本・大分) いんげん(北海道) グリンピース(アメリカ) 里芋(宮崎・熊本・鹿児島・千葉) ししゃも(欧州) いか(ペルー・チリ他) シルバー(ニュージーランド) さけ(北海道) ホキ(チリ・アルゼンチン・ニュージーランド) さば(ノルウェー・アイスランド) いわし(岩手・北海道) あじ(タイ・ベトナム他) えび(インド・パキスタン) 豚肉(千葉・茨城) 鶏肉(岩手・茨城・宮崎) とうもろこし(タイ) トマト缶(イタリア) ひじき(大分他) わかめ(韓国) 荳わかめ(三陸) のり(有明・三重・千葉) うずら卵(愛知・群馬・栃木他) 卵(千葉) 生姜(高知・熊本) にんにく(青森・岩手他) 大豆(秋田・茨城・北海道・青森他) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道) 米(柏沼南地区)