



6月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3月	○	豚肉のオイスターソース丼	豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 白菜	米 麦 でん粉	サラダ油	802	24.7	21.5	1.83
		春雨の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐	サラダ油				
		炒り大豆	大豆			レモン果汁						
4月	○	ぶどうパン		牛乳			ぶどうパン		783	30.7	28.7	2.96
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム				
		ひじきのサラダ	ベーコン	ひじき	トマトピューレ	キャベツ きゅうり 玉葱		サラダ油				
		冷凍りんご				冷凍りんご						
		小魚		煮干し								
5月	○	白飯		牛乳			米 麦		746	32.5	20.4	2.87
		小あじのバリバリ揚げ		小あじ			でん粉	大豆油				
		コーンとわかめの和え物		わかめ	人参	きゅうり 生姜 コーン缶						
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉	サラダ油				
		呉汁	大豆 豆腐		小松菜	大根 長葱	こんにゃく きび砂糖					
6月	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉	サラダ油	766	34.2	23.9	2.77
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	サラダ油				
		手作りもちもちパン		チーズ 牛乳			白玉粉 ミックス粉	ごま サラダ油				
		小魚		煮干し								
7月	○	白飯		牛乳			米 麦		751	30.8	22.3	2.26
		鶏肉のごま味噌かけ	みそ 鶏肉			生姜	でん粉 きび砂糖	ごま				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参	玉葱 長葱	でん粉					
		黄桃缶				黄桃缶						
10月	○	白飯		牛乳			米 麦		837	33.5	26.9	2.88
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え			人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		さぶ汁	油揚げ		人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		炒り大豆	大豆			冷凍パイン						
11月	○	ピビンバ	みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	791	27.4	23.5	2.94
		ワンタンスープ			人参	玉葱 長葱 白菜 ぶなしめじ	ワンタンの皮	ごま油				
		大学芋					さつまいも 水あめ	ごま 大豆油				
		小魚大豆	大豆	煮干し			きび砂糖					
12月	○	コッペパン		牛乳			コッペパン		750	28.9	27.2	3.19
		かぼちゃの豆乳グラタン	豆乳 豚肉		かぼちゃ パセリ	玉葱 ぶなしめじ	米粉 砂糖					
		もやしのカレーサラダ				キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	サラダ油				
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 白菜		サラダ油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
カシューナッツ						カシューナッツ						
13月	中間テストのため、給食はありません											
14月	○	白飯		牛乳			米 麦		753	31.0	24.4	2.11
		鯖の蒲焼き	鯖			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ちんげん菜のごまあえ			チンゲン菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		かぶのみそ汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 小松菜	かぶ	じゃが芋					
		メロン				メロン						
炒り大豆	大豆											
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 千葉県民の日(6月15日) 地場産物を 取り入れたメニュー </div>												
17月	○	豚丼	豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき	サラダ油	748	30.1	18.4	2.60
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		味噌けんちん汁	豆腐 みそ		人参	大根 長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
小魚大豆	大豆	煮干し										



6月 給食献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
				Kcal	g	g	g					
18 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦	781	33.3	26.1	2.25	
		鱈の照焼き	鱈				きび砂糖					
		キャベツとしめじサラダ			人参	キャベツ きゅうり ふなしめじ	サラダ油					
		ごま仕立てのみそ汁	みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根	じゃが芋	ごま				
3年生 修学旅行	○	きなこ大豆	大豆	きな粉			砂糖					
		白飯		牛乳			米 麦	791	30.8	26.6	2.60	
		ヤンニョムチキン	鶏肉			生姜 長葱	でん粉 砂糖	ごま 大豆油				
		きくらげあえ				きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま油				
3年生 修学旅行 給食試食会	○	にら卵スープ	豆腐 卵		にら 人参	玉葱 長葱	でん粉	ごま油				
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
		セルフミートサンド	高野豆腐 豚肉	牛乳		玉葱 にんにく	コッペパン でん粉 砂糖	サラダ油	790	32.9	33.8	3.11
3年生 代休	○	かぶのクリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	小麦粉	生クリーム				
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	バター サラダ油	サラダ油				
		フライドポテト				レモン果汁	じゃが芋	大豆油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
20 (木)	○	白飯		牛乳			米 麦	776	32.1	17.8	2.58	
		白身魚フライ	ホキフライ					大豆油				
		ピリ辛おひたし			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		さつまいもどひじきの煮物		ひじき	人参 さやいんげん		しらたき さつまいも	ごま サラダ油				
21 (金)	○	根菜ときこのみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸	きび砂糖					
		炒り大豆	大豆			ふなしめじ						
		白飯		牛乳			米 麦	767	28.4	22.8	2.61	
		ガパオライス	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 バジル	生姜 玉葱 にんにく 黄ピーマン	米 麦 きび砂糖	ごま油				
24 (月)	○	揚げ大豆サラダ	大豆		ピーマン 赤ピーマン	エリンギ	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		フォーのスープ	鶏肉		小松菜	キャベツ きゅうり	フォー					
		小玉すいか					白菜 もやし					
		アーモンド					すいか	アーモンド				
25 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦	858	31.6	32.7	2.29	
		秋刀魚のカレー揚げ	秋刀魚			にんにく	でん粉	大豆油				
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま ごま油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ			大根 長葱 白菜		サラダ油				
26 (水)	○	黒糖大豆	大豆				でん粉 黒砂糖					
		白飯		牛乳			米 麦	787	28.9	28.8	3.05	
		そばめし	かつお節 豚肉	牛乳	青のり	人参	キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸	米 中華めん	サラダ油			
		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
27 (木)	○	和風サラダ			人参	きゅうり 玉葱 もやし		ごま サラダ油				
		わかめと卵のすまし汁	豆腐 卵	わかめ		玉葱 白菜	でん粉					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		白飯		牛乳			米 麦	768	37.7	23.9	2.79	
28 (金)	○	鮭のバター焼き	鮭					バター				
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		五目豆	大豆 油揚げ	昆布	人参	たけのこ	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	大豆 鶏肉	みそ	かぶ(葉) 人参	かぶ	じゃが芋					
28 (金)	○	ドライカレーライス	大豆 豚肉	牛乳	チーズ	人参 パセリ	ピクルス 生姜 玉葱 にんにく	米 麦	818	29.8	22.7	2.07
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		サイダーボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	グレープゼリー					
		小魚		煮干し			サイダー					

※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。

平均栄養量	782	31.0	24.9	2.62
-------	-----	------	------	------

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取I値の20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

6月は食育月間です

給食では季節の食材や行事食、郷土料理を取り入れています。

また、千葉県産や柏市産の食材も積極的に使用し、地産地消に取り組んでいます。

食べ物や食事に関わる人たちに感謝し、好き嫌いをしないように心掛けましょう。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。