

令和7年06月



6月 給食献立表



柏市立田中中学校

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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			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				
2 (月)	○	四川豆腐丼	豆腐 豚肉	牛乳／	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	764	29.2	19.3	1.45
2年生 代休		ナムル			小松菜 人参	ぜんまい もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		ナタデココボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
3 (火)	○	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 きび砂糖	サラダ油	818	36.4	23.9	2.87
		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				
		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								
4 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		760	32.7	20.3	2.84
		小あじのバリバリ揚げ		小鰯			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	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		みぞかきたま汁	豆腐 みそ 卵		小松菜	玉葱						
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
5 (木)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		750	28.9	27.2	3.19
1年生 校外学習		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				
6 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		787	32.9	26.3	2.41
		はまちの照焼き	はまち				きび砂糖	サラダ油				
		ごぼうとしらたきのきんぴら			人参	ごぼう	しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		ごま仕立てのみそ汁	みそ		小松菜 人参	大根	じゃが芋	ごま				
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
9 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		740	31.2	18.8	2.23
3年生 修学旅行		いかのかりん揚げ	大豆 いか			生姜	でん粉 きび砂糖	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				
		にら卵スープ	豆腐 卵		にら 人参	玉葱 長葱	でん粉	ごま油				
10 (火)		黄桃缶				黄桃缶						
	○	白飯		牛乳／			米 麦		750	33.1	19.9	2.87
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし						
		ざぶ汁	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				
11 (水)		メロン				メロン						
		炒り大豆	大豆									
	○	チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳／ チーズ	トマト缶 人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	779	28.9	23.3	2.53
3年生 修学旅行		ひじきのサラダ		ひじき	赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉葱		サラダ油				
		河内晩柑				美生柑						
		小魚		煮干し								
12 (木)	○	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 きび砂糖	サラダ油	802	27.2	20.1	1.94
3年生 代休		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 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚大豆	大豆	煮干し		レモン果汁						
13 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		806	28.8	25.7	2.32
		鯖のおろし煮	鯖			生姜 大根	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	豆腐 油揚げ みそ		かぶ(葉) 小松菜	かぶ						
		さつま芋とりんごの甘煮				レーズン りんご レモン果汁	さつま芋 きび砂糖	バター				
16 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		769	33.2	22.7	2.18
石川県 郷土料理		鶏肉の照り焼き	鶏肉				きび砂糖	ごま				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		めった汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋 こんにゃく	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								

6月4日～10日は夏の衛生週間です

千葉県民の日(6月15日)
地場産物を
取り入れたメニュー



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				
17 (火)	○	ガパオライス	豚肉 鶏肉	牛乳／	人参 バジル ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉葱 にんにく 黄ピーマン エリンギ	米 麦 きび砂糖	ごま油	759	29.2	21.8	2.69
		揚げ大豆サラダ	大豆		小松菜	キャベツ きゅうり	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		フォーのスープ	鶏肉		にら 人参	白菜 もやし	フォー					
		小玉すいか				すいか						
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
18 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		759	31.1	16.4	2.69
		たらこのフライ	鱈				小麦粉 パン粉	大豆油				
		ピリ辛おひたし			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		さつまいもとひじきの煮物		ひじき	人参 さやいんげん		しらたき さつま芋 きび砂糖	ごま サラダ油				
		根菜ときこののみそ汁	油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸 ぶなしめじ						
19 (木)	○	ぶどうパン		牛乳／			ぶどうパン		760	30.8	28.6	2.90
		ボークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	セロリー 玉葱 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり		ごま サラダ油				
		甘夏みかん				甘夏みかん						
		小魚		煮干し								
20 (金)	○	ビビンバ	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 サラダ油	834	29.7	26.3	2.95
		ワンタン卵スープ	卵		人参	長葱 白菜 ぶなしめじ	ワンタンの皮 でん粉	ごま油				
		大学芋					さつま芋 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油				
		炒り大豆	大豆									
23 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		819	28.2	30.8	2.13
		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 サラダ油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ			大根 長葱 白菜						
		河内晩柑				美生柑						
24 (火)	○	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	782	35.8	31.5	3.29
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		磯ポテト		あおさ			じゃが芋					
		かぶのクリームシチュー	あさり 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 バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
25 (水)	○	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	750	28.8	28.8	3.01
		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
		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					
		ひとくちはちみつレモンゼリー					ゼリー					
26 (木)	<div> 中間テストのため、給食はありません </div>											
27 (金)	○	豚丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	822	32.3	26.9	2.43
		キャベツとしめじサラダ			人参	キャベツ きゅうり ぶなしめじ		サラダ油				
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		小松菜	長葱	じゃが芋					
		とうもろこし				とうもろこし						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
30 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		748	34.9	20.1	2.90
		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				
		大豆の磯煮	大豆 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		大根 長葱						
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					

※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)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均米養量	778	31.2	23.9	2.59
-------	-----	------	------	------

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。



6月は食育月間です



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。