



## 6月 納食立表



柏市立田中中学校


**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				
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 インニン エリンギ	米 麦 玉葱 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 玉葱 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
		たらのフライ	鰯				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		じらたき さつまいも きび砂糖	ごま サラダ油				
		根菜ときのこのみぞ汁	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
		ポークピーンス	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	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					さつまいも 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油				
		炒り大豆	大豆									
		白飯		牛乳／			米 麦					
23 (月)	○	秋刀魚のカレー揚げ	秋刀魚			にんにく	でん粉	大豆油	819	28.2	30.8	2.13
		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				
		大根のみぞ汁	油揚げ みそ			大根 長葱 白菜						
		河内晩柑				美生柑						
		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				
24 (火)	○	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	782	35.8	31.5	3.29
		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								
		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				
25 (水)	○	揚げきょうざ	餃子					大豆油	750	28.8	28.8	3.01
		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					
		ひとくちはちみフレモンゼリー					ゼリー					
		<b>中間テストのため、給食はありません</b>										
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				
		吳汁	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				
		わかめのみぞ汁	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					

※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。

※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。

平均栄養量 778 31.2 23.9 2.59



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**

- 消化を助ける
- 脳の働きをよくする
- むし歯を防ぐ
- 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ようにしましょう。