



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補給	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				
1 (木)	○	白飯 鮭のバター焼き ごま和え 五目豆 じゃがいものみそ汁	鮭 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 小魚・海藻 昆布	人参 かぶ(葉) 人参	小松菜 キャベツ もやし たけのこ かぶ	米 麦 砂糖 こんにゃく きび砂糖 じゃが芋	バター ごま サラダ油	763	37.9	23.2	3.13
2 (金)	○	ピザトースト かぶのクリームシチュー コーンサラダ アセロラゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳 チーズ	ピーマン かぶ(葉) 人参 人参	玉葱 マッシュルーム かぶ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	食パン 小麦粉 じゃが芋 アセロラゼリー	サラダ油 生クリーム サラダ油 バター サラダ油	794	29.5	32.7	2.90
5 (月)	○	豚丼 からしあえ 味噌けんちん汁 ヨーグルト カシューナッツ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 人参	生姜 玉葱 長葱 キャベツ もやし 大根 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖 きび砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 サラダ油	783	29.9	22.7	2.62
6 (火)	○	ガバオライス 大豆入りサラダ フォーのスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 人参 にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 黄ビーマン エリンギ キャベツ 玉葱 はくさい もやし 冷凍みかん	米 麦 きび砂糖 砂糖 ブオー	ごま油 サラダ油	750	28.5	20.1	2.42
7 (水)	○	白飯 ししゃもの唐揚げ 野菜とたくあんの中巻和え 大豆の磯煮 ごま仕立てのみそ汁 ローストアーモンド	ししゃも 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け もやし 干し椎茸 ごぼう 大根	米 麦 でん粉 砂糖 こんにゃく きび砂糖 じゃが芋 アーモンド	大豆油 ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま	771	30.2	27.9	2.75
8 (木)	○	きなご揚げパン ひじきのサラダ ホークビーンズ 甘夏みかん	きな粉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ビーマン トマト缶 人参 トマトピューレ	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 セロリ 玉葱 にんにく 甘夏みかん	コッペパン きび砂糖 じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油	大豆油 サラダ油 サラダ油	798	33.6	34.1	3.13
9 (金)	○	ピビンバ ワンタンスープ 大学芋 大豆小魚	みそ 豚肉 大豆	牛乳 煮干し	小松菜 人参 人参	生姜 にんにく 長葱 大豆もやし 長葱 白菜 ぶなしめじ	米 麦 きび砂糖 ワンタンの皮 さつま芋 砂糖 ごま 大豆油	ごま ごま油 サラダ油 ごま油 ごま 大豆油	842	28.2	24.5	3.38
12 (月)	○	白飯 鶏肉のごま味噌かけ 磯香あえ かきたま汁 白いんげん豆とさつまいもの甘煮	みそ 鶏肉 のり 豆腐 卵 いんげん豆	牛乳 わかめ	小松菜 人参 人参	生姜 キャベツ 玉葱 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖 でん粉 さつまいも 砂糖	ごま	779	31.8	22.0	2.66
13 (火)	期末テストのため、給食はありません											
14 (水)	○	白飯 鱈の蒲焼き ちんげん菜のごまあえ かぶのみそ汁 冷凍みかん	鱈 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 かぶ(葉) 小松菜	生姜 キャベツ もやし かぶ 冷凍みかん	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま	764	29.9	23.4	2.39
15 (木)	千葉県民の日											
16 (金)	○	フィッシュバーガー 磯ポテト 千切り野菜スープ 杏仁豆腐 アーモンド	フィッシュポーション あおさ ベーコン	牛乳 あおさ	人参	キャベツ 玉葱 白菜 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	コッペパン じゃが芋 砂糖 杏仁豆腐 アーモンド	大豆油 サラダ油	747	30.3	20.9	3.03
19 (月)	○	野沢菜炒飯 いかと野菜の揚げ煮 春雨スープ 大豆小魚	豚肉 大豆 いか うずら卵 大豆	牛乳 煮干し	人参 野沢菜 人参 ビーマン 小松菜	コーン缶 にんにく 長葱 生姜 にんにく キャベツ 長葱 もやし ぶなしめじ	米 麦 きび砂糖 小麦粉 じゃが芋 でん粉 砂糖 春雨	サラダ油 大豆油	773	34.5	24.5	2.62

千葉県民の日(6月15日)
地場産物を
取り入れたメニュー





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補給 [※]	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					
20 (火)	○	ドライカレーライス 茎わかめのサラダ 甘夏みかん カシューナッツ	大豆 豚肉	牛乳 / チーズ	人参	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	763	27.2	26.0	2.73	
				くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま サラダ油					
						甘夏みかん		カシューナッツ					
21 (水)	○	白飯 ヤンニョムチキン ナムル トック入り卵スープ 大豆小魚		牛乳 /				米 麦		779	32.3	24.3	2.15
			鶏肉			生姜 長葱	でん粉 砂糖	ごま 大豆油					
					小松菜 人参	にんにく 大豆もやし	きび砂糖	ごま油					
			卵		にら 人参	玉葱 長葱 もやし	トック でん粉	サラダ油					
			大豆	煮干し				ごま油					
22 (木)	○	エビピラフ 白身魚と大豆のトマト煮 かぶとベーコンのスープ きなこ大豆	えび	牛乳 /	人参	玉葱 コーン缶 グリンピース	米 麦	サラダ油	765	34.9	20.8	3.12	
			大豆 メルルーサ		トマト缶 人参	玉葱 にんにく 黄ピーマン	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
			ベーコン		ピーマン	マッシュルーム							
			大豆 きな粉		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	砂糖						
23 (金)	○	スパゲティ大豆ソース ゆで野菜のごまサラダ かぼちゃケーキ 小魚	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	865	35.6	22.6	2.43	
					小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
			豆乳		かぼちゃ		きび砂糖	サラダ油					
				煮干し			小麦粉 砂糖						
26 (月)	○	高野豆腐のそぼろご飯 ゆかり和え ためき汁 ひとくちぶどうゼリー	高野豆腐 豚肉	牛乳 /	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	752	30.2	23.6	2.32	
					ゆかり粉	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖						
			油揚げ		人参	生姜 大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 ごんにやく	サラダ油					
							ゼリー						
27 (火)	○	白飯 鯖のおろし煮 磯香あえ 呉汁 ローストアーモンド		牛乳 /			米 麦	サラダ油	749	31.1	25.4	2.44	
			鯖			大根	でん粉 きび砂糖	大豆油					
				のり	小松菜 人参	キャベツ もやし							
			大豆 豆腐 みそ		人参	大根 長葱	じゃが芋 ごんにやく						
							アーモンド						
28 (水)	○	胚芽パン なすのミートグラタン コーンサラダ かぶとポテトのスープ 冷凍みかん 炒り大豆		牛乳 /			胚芽パン		752	31.1	26.8	3.29	
			豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 なす にんにく	米粉 マカロニ	オリーブ油					
						キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	砂糖	サラダ油 バター					
					かぶ(葉) 小松菜	かぶ 玉葱		サラダ油					
						冷凍みかん							
			大豆				じゃが芋						
29 (木)	○	白飯 鱈フライ ごま和え ひじきの炒り煮 根菜ときのこのみそ汁		牛乳 /			米 麦		769	34.0	21.1	2.88	
			豆乳 鱈				小麦粉 パン粉	大豆油					
					小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま					
			大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん	ごんにやく きび砂糖	サラダ油					
			油揚げ みそ		人参	ごぼう 大根 長葱 えのき茸	じゃが芋						
						ぶなしめじ							
30 (金)	○	麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ 中華わかめスープ メロン	豆腐 高野豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳 /	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉	サラダ油	752	29.6	23.8	3.15	
							きび砂糖	ごま ごま油					
				わかめ	小松菜	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	サラダ油					
						はくさい 長葱 干し椎茸	ごま油						
						メロン		ごま油					

※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I補給[※]の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	776	31.5	24.5	2.78
-------	-----	------	------	------

6月は食育月間です

食育とは、生きるための基本であり、知育、徳育、体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。日々の食事の中で、食事のマナーに気をつけたり、苦手な食べ物にもチャレンジすることも、食育のひとつです。



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。