



6月予定こんだて表

<中学校用>

2023年 6月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたらしき						栄養価		お知らせ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもととなる		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	ごはん		鶏肉の西京焼き 筑前煮 生揚げのみそ汁 サワーゼリー	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん	しょうが、にんにく キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん	829 15.9	26.5 2.4	
2日 (金)	ケチャップ ライス		あじのコーンフレーク焼き ホワイトシチュー グリーンサラダ(ドレッシング)	ウインナー あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース パセリ、パプリカ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ、きゅうり	こめ コーンフレーク ドレッシング	バター 植物油	781 15.6	27.9 3.0	千葉の恵み給食①「あじ」 千葉県では餃子を始め太平洋沿岸 であじが水揚げされます。
5日 (月)	カミカミ わかめ ごはん		ささみのスティック揚げ(☆2つ) きのこのみそ汁 揚げごぼうのサラダ	ささみ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな しょうが、にんにく えのき、しめじ ねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり、ごぼう	こめ でんぷん	あぶら	700 20.5	26.1 2.7	6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。歯を丈夫にするために、よく噛んで食べましょう。今週はよく噛むことを意識した「カミカミこんだて」を取り入れています。	
6日 (火)	ナン		ほうれんそうとチーズのオムレツ バターチキンカレー キャベツとコーンのサラダ	たまご、ツナ ベーコン とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト クリーム	ほうれんそう にんじん トマト マッシュルーム	とうもろこし にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ	ナン じゃがいも トマト こむぎこ さとう	あぶら バター	878 17.4	42.0 3.6	
7日 (水)	麦 ごはん		3色そばろ いもけんぴ キャベツとベーコンのみそ汁	ぶたにく とりにく たまご、みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ごま	835 13.9	24.5 2.4	千葉の恵み給食②「さつまいも」 さつまいもは千葉県が栽培発祥の地。けんぴは土佐弁の干菓子が由来です。
8日 (木)	ごはん		いわしとあじのさんが焼き けんちんみそ汁 スタミナ納豆 ワインゼリー	いわし あじ、みそ ぶたにく、なつとう、とりにく たまご、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう	オクラ ほうれんそう にんじん ごぼう、こんろ、たいこん	しょうが、ねぎ たまねぎ にんにく ゼリー	こめ パンこ さといも ゼリー	あぶら ごま	839 17.1	22.4 2.5	千葉の恵み給食③「さんが焼き」 さんが焼きは、千葉県の中でも九十九里浜のある山武地区の郷土料理です。
9日 (金)	麦 ごはん		ポテトのチーズ焼き 麻婆豆腐 あじさいポンチ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ、にんじん にんにく、しょうが ねぎ、たけのこ、しいたけ もも、みかん、キウイ、いちご	こめ、むぎ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	889 13.8	26.2 2.4	あじさいポンチは、あじさいの花をイメージしたフルーツポンチです。ブルーベリーで色付けします。	
12日 (月)	ごはん		いわしのかば焼き 沢煮碗 いんげんのピーナツ和え	いわし ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや いんげん えのき、もやし、みずな、キャベツ	しょうが だいこん たけのこ	こめ さとう でんぷん	あぶら らっかせい	757 14.3	28.4 1.9	千葉の恵み給食④「いわし」 「落花生」どちらも千葉の名産。今の時期のいわしは脂がのり、「入梅いわし」と呼ばれます。
13日 (火)	うどん		肉うどんつゆ さつまいもとコーンのかき揚げ 黄桃のヨーグルトソース	ぶたにく あぶらあげ なるとう ちいわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう、ねぎ まいたけ、とうもろこし、もも	うどん さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	838 14.0	25.7 2.9		
14日 (水)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) 千葉の恵み豚汁 芝山にんじんケーキ	ぶたにく だいたず とらふ、みそ いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな きゅうり、こんろ、たいこん	にんにく、セロリ たまねぎ、ねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	912 14.8	22.9 2.9	明日6月15日は衆議の日です。今日は千葉県でとれる食材を使った「千葉の恵み給食」として紹介しています。千葉の恵み給食⑤「芝山のにんじん」旬を迎える芝山の春ににんじんを使った手作り「にんじんケーキ」はぜひごちにはおなじみのメニューです。
15日 (木)	県民の日のため、学校はお休みです。											
16日 (金)	ごはん		鶏肉とカシューナッツの炒め物 わかめスープ 中華クラゲのサラダ ひと口みかんゼリー	とりにく たまご くらげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん デンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのき、ねぎ きゅうり、もやし、しいたけ	こめ さつまいも でんぷん さとう、ゼリー	あぶら カシューナッツ ごま	843 12.8	29.3 2.5	
19日 (月)	ごはん		鶏のから揚げ 豆腐となめこのみそ汁 パスタサラダ ラムネゼリー	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが とうもろこし なめこ、ねぎ キャベツ、きゅうり、たいこん	こめ、こめこ でんぷん スパゲッティ さとう、ゼリー	あぶら	819 13.9	27.8 2.4	☆とりのからあげ: 全員2つ
20日 (火)	アーモンド トースト		ハムカツ ズッキーニのポトフ ミモザサラダ	ウインナー ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ズッキーニ キャベツ、きゅうり、レモン	セロリ、かぶ たまねぎ ズッキーニ	パン さとう パンこ じゃがいも	バター アーモンド あぶら	812 12.9	34.6 4.0	ミモザサラダはスクランブルエッグが入ったサラダです。黄色いミモザの花に似ていることが由来です。
21日 (水)	ごはん		手作りチャーシュー キムチ入りみそ汁 松葉いも 山武市産 丸南メロン	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん にら	しょうが はくさい えのき キムチ、もやし、メロン	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	830 15.4	21.6 2.2	千葉の恵み給食⑥「メロン」 千葉県では県民の日を過ぎた頃から、路地メロンの収穫が始まります。
22日 (木)	ごはん		さばのみそ煮 ブロッコリーとツナの和え物 肉団子と春雨のみそ汁	さば みそ とりにく とうふ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが ねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごま	784 15.9	26.9 2.2	
23日 (金)	ごはん		さけの塩こうじ焼き カレー肉じゃが きゅうりの浅漬け ぶどうゼリー	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき きゅうり	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら バター ごま	805 14.5	21.8 2.5	
26日 (月)	鶏五目 ごはん		かれいの天ぷら 冬瓜のスープ みかん白玉	とりにく あぶらあげ かれい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ とうがん えだまめ、ねぎ、みかん	こめ こむぎこ さとう	あぶら でんぷん、しいたけ、ゼリー	815 15.8	20.2 3.0	冬瓜は冬が旬だと間違われがちですが、じつは 初夏が旬の野菜です。夏に収穫できて冬までもつことから冬瓜と呼ばれます。
27日 (火)	中華麺		ジャージャー麺(肉みそ、ゆで野菜) パリパリえびワンタン はちみつレモンポンチ	ぶたにく だいたず みそ えび	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ、しいたけ、たまねぎ、もやし きゅうり、しいたけ、たけのこ もも、みかん、あまふし、レモン	しょうが、にんにく たまねぎ、もやし わんたん	ちゅうかめん さとう ごま ゼリー、はちみつ	あぶら	877 15.2	25.6 2.4	☆パリパリえびワンタン: 2つ
28日 (水)	ごはん		ハンバーグ玉ねぎソース パンプキンポタージュ 小えびのサラダ(ドレッシング)	とりにく ぶたにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり、とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	850 14.5	25.4 2.6	6月28日(水)～30日(金) 中学校2年生中止
29日 (木)	ごはん		いかのチリソース ラーメン風みそ汁 切干大根と小松菜のごま和え 冷凍みかん	いか やきふた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな デンゲンサイ	にんにく、しょうが きりぼしたけ とうもろこし たまねぎ、もやし、みかん	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま	766 15.8	20.6 3.0	☆いかのチリソース: 2つ
30日 (金)	麦 ごはん		ガバオライス(具) もずくスープ さつまいもチップス	とりにく とうふ たまご	にんじん	にんじん ピーマン パプリカ デンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ なす、たけのこ にんにく、しょうが えのき、もずく	こめ、むぎ さとう さつまいも でんぷん	あぶら	798 14.7	25.5 2.2	ガバオライスは、タイ料理の1つ。なすやピーマンなど夏野菜をたっぷり使い、ナンプレーとパジルで味付けします。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

※近隣の鶏卵業者の御協力により鶏卵を使わせていただけることになったため、今月から卵を使った献立を再開しています。

*エネルギー%
%

平均		基準	
821	26.3	830	20~30
		kcal	%*
15.2	2.6	13~20	2.5
		%*	以下