



6月 予定 こんだて 表

2026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						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		エネルギーのもとになる		エネルギー	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (月)	ごはん		とりにくのからあげ　はんぺんのすましじる エスニックはるさめサラダ　サイダーゼリー	とりにく はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが えのき、レモン きゅうり	こめ、こめ でんぶん さとう はるさめ、ゼリー	あぶら ごま	666 14.5	31.1 2.2	☆とりのからあげ:全員2つ
2日 (火)	ちゅうかめん		ながさきちゃんぽん(スープ) あげきょうざ　まんまるざめカステラ	ぶたにく さつまあげ いか、なると かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが こまつな とうもろこし はくさい、きくらげ、もやし	ちゅうかめん こむぎ さとう はちみつ	あぶら バター	790 14.8	28.5 2.5	☆揚げきょうざ:全員2つ 中学3年生の修学旅行先、長崎県 のご当地グルメを紹介します。
3日 (水)	ごはん		いかのチリソース　チンジャオロースー とうふとザーサイのスープ　サワーゼリー	いか なると とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	にんにく、ねぎ しょうが ピーマン オリーブオイル はくさい、たけのこ	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	603 17.0	23.4 3.0	6/3(水)～6/5(金) 中学校3年生中止
4日 (木)	むぎ ごはん		ささみスティックのレモンソース カミカミドライカレー　シャキシャキコンソメスープ	ささみ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ぶたにく	レモン、セロリ しょうが とうもろこし トマト、ピーマン キャベツ、えのき たまねぎ、だいこん、れんこん	こめ、むぎ でんぶん さとう、こむぎ ルウ	あぶら	669 18.6	25.6 2.4	4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。6月4日、5日は、よく噛んで食べるために考えた「カミカミごはん」です。
5日 (金)	むぎ ごはん		さばのみそに　きのこのみそしる にぼしりまつぶいも　カミカミグミ	さば、みそ にぼし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えのき、しめじ しいたけ、ねぎ しいたけ	こめ、むぎ さとう さつまいも グミ	あぶら ごま	671 13.7	27.4 1.7	
8日 (月)	ごはん (ふりかけ)		マカロニグラタン ミネストローネ　ツナサラダ	とりにく ベーコン いんげん、め ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ、セロリ にんにく、きゅうり、とうもろこし	こめ マカロニ ホワイソース さとう	あぶら	619 15.0	28.8 2.5	
9日 (火)	ジャリパン		にたまご　ズッキーニのポトフ 山武市のとれたてとうもろこし	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	セロリ、かぶ たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	バン さとう	マーガリン	620 16.2	35.1 2.7	ジャリパンは宮崎県のご当地パン です。コッペパンにシュガーマーガ リンがはさんであります。
10日 (水)	ごもく チャーハン		あげどり　すいぎょうざのスープ やみつきキャベツ	ぶたにく なると たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ、しいたけ キャベツ はくさい きゅうり、にんにく、しょうが	こめ、むぎ こめ でんぶん こむぎ	あぶら ごま	530 16.6	31.7 2.9	
11日 (木)	ごはん		いわしのかばやき　ラーメンふうみそしる ブロッコリーとツナのあえもの　ラムネゼリー	いわし ぶたにく なると みそ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	しょうが、ねぎ こまつな たまねぎ ブロッコリー とうもろこし もやし、にんにく、キャベツ	こめ でんぶん ごま さとう、ゼリー はるさめ	あぶら ごま	656 15.6	27.4 2.3	
12日 (金)	芝山黒米 ごはん		ちさん　ちしょう　ぼうしゅう 千産千消カレー　房州ひじきのマリネ 芝山にんじんケーキ	ぶたにく いんげん、め ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまご	とうもろこし マッシュルーム たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ	こめ、くろまい さつまいも ルウ、さとう こむぎ	バター あぶら	733 11.8	25.7 2.9	6月15日は千葉県民の日です。 千葉県と芝山町の食材をたっぷり 使った「県民の日献立」です。
15日 (月)	けんみん　ひ　がっこう　やす 県民の日（学校はお休みです。）											
16日 (火)	ちゅうかめん		かつうらたんたんめんスープ とうふナゲット　あじさいポンチ	ぶたにく とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ はくさい、ねぎ もも、みかん、いちご、ブルーベリー	ちゅうかめん はちみつ でんぶん さとう、ゼリー	あぶら ラー油	696 16.1	23.5 2.7	☆とうふナゲット:2つ 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。
17日 (水)	ごはん		チキンのトマトに　たまごスープ あおりのピーンズ	とりにく たまご だいたいず	ぎゅうにゅう	トマト パセリ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ とうもろこし はくさい	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	635 16.4	32.9 1.8	
18日 (木)	ゆかり ごはん		さかなのたつたあげ　ほうれんそうのごまみそあえ じゃがバターコンソメしる　ひとくちぶどうゼリー	もうかざめ あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく、しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり	こめ、さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ごま バター	616 13.4	31.6 3.0	
19日 (金)	ごはん		とりにくとだいたいずのあげに　はるさめスープ てづくりメンマときゅうりのあえもの　レモンゼリー	だいたいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく、しょうが はくさい、ねぎ たけのこ きゅうり、もやし	こめ、さとう でんぶん はるさめ ゼリー	あぶら ごま	645 14.9	28.9 2.3	
22日 (月)	ごはん		けいはん　けいはん 鶏飯(ごはん、鶏飯のぐ、スープ) にくだんごのあまずあん(☆2つ)	たまご ささみ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ たまねぎ レモン、しょうが だいこん、たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	631 17.2	30.0 3.0	鶏飯は千葉県大島の郷土料理で す。ごはんに具をのせ、鶏ガラの おだしをかけていただきます。
23日 (火)	ピザ トースト		レタスとトマトのスープ ブロッコリーの Pasta　れいとうみかん	ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく、セロリ たまねぎ とうもろこし レタス、みかん	バン でんぶん スパゲッティ マヨネーズ	あぶら バター	619 14.9	33.9 2.9	6/22(月)～6/23(火) 小学校5年生中止
24日 (水)	ごはん		さんしょくそぼろ　キムチいりみそしる パリパリサラダ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが、えのき えだまめ はくさい、もやし、ねぎ、キムチ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ さとう わんたんのかわ	あぶら	655 16.2	34.1 2.5	中学校2年生中止
25日 (木)	ごはん		チーズハンバーグ　コーンポタージュスープ こまつなのアーモンドあえ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし にんじん	こめ さとう	バター アーモンド	689 14.7	30.4 2.6	中学校1年生中止 中学校2年生中止
26日 (金)	むぎ ごはん		ポテトとレバーのあげに　ジャーチャンドウフ 山武市の丸南メロン	ぶた、レバー みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが たまねぎ たけのこ はくさい、しいたけ、メロン	こめ、むぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	725 15.6	31.3 2.2	中学校2年生中止 常家豆腐(ジャーチャンドウフ)は 中国四川省の家庭料理です。
29日 (月)	ごはん		しいらのフライ　とうがんのスープ プルコギ	しいら ぶたにく とりにく とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	とうがん えだまめ たまねぎ ねぎ、もやし、にんにく、しょうが	こめ、さとう こむぎ パン はるさめ	あぶら ごま	673 18.2	29.7 1.8	
30日 (火)	ひやし うどん		ひやしきつねうどん(ぐ、スープ) チキンなんばん　はちみつレモンポンチ	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ もやし きゅうり、レモン もも、なつみかん、みかん	しいたけ こむぎ きゅうり、レモン はちみつ	うどん こむぎ こめ、さとう はちみつ	あぶら タルタルソース	751 16.0	29.5 3.0	

*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。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3～4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
664	29.6	650	20～30
15.6	2.5	13～20	2.0
		9%*	2.0
		9%*	以下

*エネルギー比%