



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	主な材料と体内ではたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質 食塩	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (月)	ごはん		鶏肉のから揚げ はんぺんのすまし汁 エスニック春雨サラダ サイダーゼリー	とりこ 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、こめこ でんぶ さとう はるさめ、ゼリー	あぶら ごま	823 13.9	28.7 2.6	☆とりのからあげ:全員2つ
2日 (火)	中華麺		長崎ちゃんぽん(スープ) 揚げぎょうざ まん丸ざらめカステラ	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	ちゅうかめん はちみつ さとう はちみつ	あぶら バター	921 14.6	27.2 2.9	☆揚げぎょうざ: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 ザーサイ、えのき はくさい、たけのこ	こめ でんぶ さとう ゼリー	あぶら	747 16.5	21.1 3.6	6/3(水)~6/5(金) 中学校3年生中止
4日 (木)	麦ごはん		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 だいず、レンズ豆、ひよこ豆	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや トマト、ピーマン たまねぎ、だいこん、れんこん	にんにく、セロリ しょうが 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 さとう、こむぎ ルウ	あぶら	856 20.0	22.8 2.9	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「カミカミこんだて」です。
5日 (金)	麦ごはん		さばのみそに きのこのみそ汁 煮干し入り松葉いも 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 まいたけ	こめ、むぎ さとう さつまいも グミ	あぶら ごま	827 13.2	25.4 2.0	
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	とりこ ベーコン いんげんまめ 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 ホワイトソース さとう	あぶら	770 14.3	26.1 2.9	
9日 (火)	ジャリパン		煮玉子 ズッキーニのポトフ 山武市の採りたてとうもろこし	たまご ウインナー なまクリーム	ぎゅうにゅう	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	パン さとう	マーガリン	740 15.4	33.2 3.3	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)	五目チャーハン		揚げ鶏 水ぎょうざのスープ やみつきキャベツ	ぶたにく なると たまご とりこ	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 こめこ でんぶ こむぎこ	あぶら ごま	778 16.1	29.5 3.4	
11日 (木)	ごはん		いわしのかば焼き ラーメン風みそ汁 ブロッコリーとツナの和え物 ラムネゼリー	いわし ぶたにく わかめ なると みそ、ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん 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	しょうが、ねぎ たまねぎ とうもろこし はくさい	こめ でんぶ さとう、ゼリー はるさめ	あぶら ごま	818 15.1	25.5 2.7	
12日 (金)	芝山黒米 ごはん		ちんちんしょう 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	ちんちんしょう いんげんまめ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき 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	しょうが たまねぎ マッシュルーム しょうが	こめ、くろまい さつまいも ルウ、さとう こむぎこ	バター あぶら	909 11.3	23.5 3.4	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)	県民の日(学校はお休みです。)											
16日 (火)	中華麺		勝浦担々麺スープ 豆腐ナゲット あじさいポンチ	ぶたにく とうふ とりこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ もも、みかん、いちご、ブルーベリー	にんにく たまねぎ はくさい、ねぎ でんぶ さとう、ゼリー	ちゅうかめん はちみつ でんぶ さとう、ゼリー	あぶら ラー油	822 15.9	22.3 3.2	☆豆腐ナゲット: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		チキンのトマト煮 玉子スープ 青のりビーンズ	とりこ たまご だいず	ぎゅうにゅう	トマト チーズ 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 じゃがいも	あぶら	791 15.7	30.2 2.1	
18日 (木)	ゆかり ごはん		さかなの竜田揚げ ほうれん草のごまみそ和え じゃがバターコンみそ汁 ひと口ぶどうゼリー	もうかざめ あぶらあげ、わかめ みそ さちわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれん草 きゅうり	しょうが たまねぎ とうもろこし はくさい	こめ、さとう、ごま でんぶ じゃがいも ゼリー	あぶら バター	767 12.9	27.8 3.7	
19日 (金)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 春雨スープ 手作りメンマときゅうりの和え物 レモンゼリー	だいず とりこ 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 はるさめ ゼリー	あぶら ごま	798 14.3	26.5 2.7	
22日 (月)	ごはん		鶏飯(ごはん、鶏飯のぐ、スープ) 肉団子の甘酢あん(☆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 たまねぎ はねぎ だいこん、たまねぎ	にんにく たくあん しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶ	あぶら	787 16.5	27.2 3.6	鶏飯は2年生が宿泊学習で行く奄美大島の郷土料理です。ごはんに具と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 冷凍みかん	ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン チーズ 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	パン でんぶ スパゲッティ マヨネーズ	あぶら バター	752 14.6	32.6 3.6	6/22(月)~6/23(火) 小学校5年生中止
24日 (水)	ごはん		三色そばろ キムチ入りみそ汁 パリパリサラダ	ぶたにく とりこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら 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	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	あぶら わんたんのかわ	815 15.5	31.4 3.0	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 小松菜のアーモンド和え	とりこ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	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	こめ さとう	バター アーモンド	851 14.0	27.8 3.0	中学校1年生中止 中学校2年生中止
26日 (金)	麦ごはん		ポテトとレバーの揚げ煮 常家豆腐 山武市の丸南メロン	お肉レバー 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 たまねぎ たけのこ はくさい、しいたけ、メロン	にんにく、しょうが たまねぎ じゃがいも はくさい、しいたけ、メロン	こめ、むぎ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら ごま	890 15.0	29.2 2.6	中学校2年生中止 常家豆腐(ジャージャー豆腐)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 冬瓜のスープ プルコギ	しいら ぶたにく とりこ とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら ねぎ、もやし、にんにく、しょうが	とうがん えだまめ たまねぎ はくさい	こめ、さとう こむぎこ パン はるさめ	あぶら ごま	841 17.8	27.2 2.2	
30日 (火)	冷やし うどん		冷やしきつねうどん(具、スープ) チキン南蛮 はちみつレモンポンチ	とりこ 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 こむぎこ はちみつ	うどん こめ、さとう はちみつ	あぶら カルタンス	891 16.0	28.6 3.6	

*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。

平均		基準	
816	27.4	830	20~30
15.2	3.0	13~20	%*
		%*	g以下

*エネルギー比%