



<中学校用>

6月予定こんだて表

2025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く						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	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (月)	ごはん		鶏のから揚げ はんぺんのすまし汁 スタミナ納豆 サイダーゼリー	とりこ かまぼこ とうふ、とりこ、かつおぶし はんぺん、なっとう	ぎゅうにゅう ごまつな はんぺん、なっとう	にんじん ごまつな オクラ	にんにく しょうが えのき ねぎ	こめ、こめこ でんぶん ゼリー	ごま あぶら	786 15.4	26.9 2.5	☆とりのからあげ: 全員2つ
3日 (火)	フレンチ トースト		ハムカツ ミモザサラダ ズッキーニのポトフ	たまご ハム ウインナー	ぎゅうにゅう ごまつな パセリ	にんじん たまねぎ ズッキーニ かぶ、キャベツ、きゅうり	セロリ たまねぎ ズッキーニ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	バター	811 15.3	31.2 4.0	
4日 (水)	ごはん		白身魚のチーズパン粉焼き きのこのみそ汁 揚げごぼうのサラダ カミカミグミ	すずき とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごまつな ごま	ごまつな にんじん えのき、しめじ しいたけ、まいたけ、きゅうり ねぎ、ごぼう、キャベツ	たまねぎ えのき、しめじ しいたけ、まいたけ、きゅうり ごぼう、キャベツ	こめ パンこ でんぶん グミ	マヨネーズ	794 13.6	30.9 2.2	
5日 (木)	麦 ごはん		三色そばろ 煮干し入り松葉いも キャベツとベーコンのみそ汁	たまご とりこ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ごまつな	えだめ しょうが 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	843 15.0	24.8 2.4	
6日 (金)	じゃこ わかめ ごはん		いわしのかば焼き 根菜のごまみそ汁 中華くらげのサラダ	いわし とりこ あぶらあげ みそ、くらげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゅん	にんじん しょうが だいこん	しょうが ごぼう、ねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう さといも	ごま あぶら	757 15.3	31.7 3.2	
9日 (月)	麦 ごはん		ポテのチーズ焼き 麻婆豆腐 あじさいポンチ	ウインナー ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく、ねぎ しょうが、たけのこ、しいたけ、いんげん、もも、みかん、パイン、ブルーベリー	こめ、むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	886 14.3	25.9 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。
10日 (火)	うどん		肉うどん 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かけ	ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト 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	853 14.0	26.5 3.1		
11日 (水)	五目 チャーハン		棒ぎょうざ ラーメン風みそ汁 やみつきキャベツ 冷凍パイン	ぶたにく なると、みそ たまご やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ とうもろこし、にんにく、パイン	ねぎ、もやし しいたけ たまねぎ たまねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ はるさめ こむぎこ	あぶら ごま	770 14.9	24.7 4.1	☆棒ぎょうざ: 2つ
12日 (木)	ごはん		さばのみそ煮 肉団子と春雨のみそ汁 ブロッコリーとツナの和え物 メロンミルクプリン	さば、ツナ みそ とうふ とりこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな 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 デザート	ごま	805 15.8	25.2 2.4	
13日 (金)	芝山黒米 ごはん		タコライス(タコミート、野菜) 千葉の恵み豚汁 にんじんゼリー	ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ごまつな	にんにくセロリ キャベツ たまねぎ かぶ、ねぎ	こめ、こめこ くらまい さとう じゃがいも	あぶら	810 15.7	24.6 2.5	6月15日は千葉県民の日です。今日は、千葉県の食材をたっぷり使った県民の日献立です。
16日 (月)	ごはん		シイラのフライ キムチ入りみそ汁 はちみつレモンポンチ	しいら たまご ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのき、ねぎ もやし、キムチ もも、みかん、パイン、レモン	はくさい えのき、ねぎ もやし、キムチ もも、みかん、パイン、レモン	こめ、パンこ こむぎこ はちみつ ゼリー	あぶら 外タネソース	820 15.6	22.6 2.1	
17日 (火)	コッペパン (ジャム)		白身魚のピザソース焼き かぼちゃポタージュ エスニック春雨サラダ	ホキ ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり、レモン	パン、ジャム さとう はるさめ	あぶら	984 15.5	28.3 4.1	
18日 (水)	ごはん		五目卵焼き カレー肉じゃが しそひじき和え ひと口桃ゼリー	たまご とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ごまつな しいたけ しらたき、きゅうり、もやし	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	791 14.3	22.4 2.5	
19日 (木)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 水ぎょうざのスープ 中華きゅうり	とりこ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はくさい きゅうり	にんにく しょうが、ねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	804 14.6	14.6 2.6	
20日 (金)	ごはん		たこのから揚げ プルコギ 冬瓜のスープ	たこ とりこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にら えだめ たまねぎ しょうが	ごまつな えだめ たまねぎ にんにく、しょうが、もやし	こめ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごま	785 17.4	26.0 2.5	6月21日は1年で一番暑が長い日「夏至」です。夏至の日には、冬瓜やタコを食べる風習があります。
23日 (月)	ごはん		さばのカレー竜田揚げ かき玉汁 ブロッコリーの和え物 のりのつくだ煮	さば かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー えのき、キャベツ、とうもろこし	しょうが たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	759 13.1	29.8 2.5	
24日 (火)	冷やし うどん		冷やしきつねうどんの具、つゆ チキン南蛮 みかん白玉	とりこ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう		しいたけ もやし きゅうり みかん	うどん こむぎこ こめこ、オレンジジュース しらたまもち、ゼリー、さとう	あぶら 外タネソース	956 15.3	26.7 3.5	蒸し暑い日が続きます。暑さで食欲がないときでも、冷たい麺だと食べやすいですよ。
25日 (水)	ごはん		イタリアンハンバーグ ABCスープ 玉ねぎドレッシングのサラダ	とりこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、ごまつな にんじん ブロッコリー しめじ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ はくさい とうもろこし きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら	781 14.4	26.5 2.5	中学校2年生中止
26日 (木)	ごはん		ししゃものごま酢だれ わかめスープ 彩りピーマンのチンジャオロースー	ししゃも たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	たまねぎ えのき、ねぎ しいたけ たけのこ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	766 15.1	27.1 3.1	中学校1年生中止 中学校2年生中止 ☆ししゃも: 全員2つ
27日 (金)	麦 ごはん		チキンカレー 青のリビーンズ キャベツとコーンのサラダ オレンジ	とりこ いんげんまめ ツナ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん マッシュルーム とうもろこし、たまねぎ、レモン	にんにく、しょうが えのき、ねぎ たまねぎ、レモン キャベツ、きゅうり、オレンジ	こめ、むぎ カレーうどん チャツネ	あぶら	872 13.8	27.6 2.7	中学校2年生中止
30日 (月)	ごはん		豚肉のしょうが焼き わかめのみそ汁 キャベツときゅうりの浅漬け レモンゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	ごまつな にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ、きゅうり	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ごま	805 15.5	28.2 2.6	

*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	
820	26.9	830	20~30
14.9	2.8	13~20	2.5
		%	%以下

*エネルギー比%