

# 令和8年 6月 献立予定表(中学校)


旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 地場産物を知ろう。よくかんで食べよう。


日	曜	献立			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) 食塩相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品	「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻	「3群」緑黄色野菜	「4群」その他の野菜・果物	「5群」穀類・いも類・砂糖	「6群」油脂	
1	月	ココアあげパン	○	肉だんごトマトソース② チーズと野菜のサラダ コーンポタージュ	肉だんご ハム とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク 牛乳	人参 バセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 油		838 33.6 33.4 3.8
2	火	ご飯	○	マンチカツ ビーマンのスタミナいため ワンタンスープ	マンチカツ ぶた肉 みそ ワンタン	牛乳	人参 小松菜	にんにく ねぎ もやし たけのこ しいたけ 白菜	米 砂糖 でん粉 油		824 30.3 26.7 3.0
3	水	ご飯	○	ねぎとひじきのとうふハンバーグ 肉じゃが とり五目じる	ぶた肉 とうふ 卵 ぶた肉 生あげ とり肉 みそ	牛乳 スキムミルク ひじき	人参 小松菜	ねぎ しょうが こんにゃく 玉ねぎ グリンピース 大根 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	米 パン粉 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 油		804 37.1 24.4 2.4
4	木	麦ご飯	○	ヨーグルト かみかみ大豆 ぶたどんの具 ごぼうの和え物 みそけんちんじる	大豆 ぶた肉 かまぼこ とり肉 生あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参	しらたき えのきたけ 玉ねぎ グリンピース ごぼう もやし キャベツ きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 ドレッシング ごま ごま油 油		838 37.9 22.6 2.8
5	金	ご飯	○	さばのカレーたつ田あげ 五目うまに なめこじる	さばカレーたつ田 とり肉 あげボール うずら卵 とうふ みそ	牛乳 わかめ	人参 三つ葉	大根 なめこ	米 砂糖 油		837 32.9 33.5 2.5
8	月	麦ご飯	ジョア	春巻き 春雨サラダ マーボー豆腐	春巻き ハム 卵 ぶた肉 みそ とうふ	人参	人参 三つ葉	大根 なめこ	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 油 ごま油		847 25.5 26.2 2.7
9	火	ご飯	○	アーモンドフィッシュ ポテのぶた肉巻き 生あげのそぼろに さわにわん	ぶた肉 とり肉 生あげ ぶた肉	牛乳 小魚	人参 いんげん 人参 三つ葉	しょうが しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう 大根 たけのこ しいたけ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油		793 37.2 24.8 2.2
10	水	ご飯	○	いかのレモンソース 親子に とうふのみそじる	いか とり肉 卵 油あげ とうふ みそ	牛乳	人参 小松菜	レモン果じゅう しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 油		785 36.1 23.2 2.1
11	木	アロスロホ	○	サッカーワールドカップ 開さい国① メキシコ ミルメークココア シーザーサラダ ポソレ メキシカンチュロス	とり肉 ハム とり肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 人参	人参 赤黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ レモン果じゅう	米 ミルメーク 油 バター ドレッシング 油 チュロス 砂糖 油		788 23.8 31.4 2.7
12	金	ご飯	○	千葉のめぐみ手作りふりかけ 千葉県産いわしのみりん干し キャベツのみそいため 性学もちのしる物	かつお節 いわしみりん干し ぶた肉 生あげ みそ とり肉	牛乳 こんぶ いわし節	人参 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖 砂糖 油 性学もち		802 36.1 19.6 2.5
16	火	ご飯	○	大豆のピリから肉みそどんの具 海そうサラダ とりだんごじる	ぶた肉 大豆 みそ かまぼこ とりだんご	牛乳 海そう	人参 人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 緑豆 キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油		770 35.5 22.4 3.2
17	水	ご飯	○	青梅ゼリー 花しゅうのシヤリアピンステーキ ひじきのいために さつまじる	ぶた肉 とり肉 さつまあげ 大豆 油あげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ ねぎ	米 ゼリー 砂糖 砂糖 油 バター 油		811 41.3 18.8 2.7
18	木	コーンピラフ	○	サッカーワールドカップ 開さい国② カナダ メープルマスタードチキン サウザンアイランドサラダ ピースープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参 アスパラガス 人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリンピース レモン果じゅう キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム キャベツ	米 メープルシロップ でん粉 ドレッシング 油		784 33.2 31.4 3.1
19	金	ご飯	○	ミニアヤロラゼリー② あじの新玉ねぎソース 野菜いため チンゲンサイのワンタンスープ	あじ ベーコン ぶた肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ コーン キャベツ しょうが にんにく もやし ねぎ	米 ゼリー 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま 油 春雨 でん粉 ごま油 ごま		814 30.3 27.1 2.4
22	月	背割りコッペパン	○	サッカーワールドカップ 開さい国③ アメリカ オレンジ ケチャップ&マスタード ソーセージ コブサラダ ポークビーンズ	ソーセージ とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	オレンジ ブロッコリー ビーマン 赤黄ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも ドレッシング 油 生クリーム		781 32.9 31.3 3.3
23	火	ご飯	○	ささみのこうみあげ 生あげのピリからに 白玉じる	とり肉 ぶた肉 生あげ みそ とり肉 なんと	牛乳	人参 ビーマン 人参 小松菜	しょうが にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ 大根 えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白玉		844 39.4 21.9 2.1
24	水	スパゲッティ	○	レモンカスタードタルト とうふナゲット② ツナと大根のサラダ 鉄人ミートソース	とうふナゲット ツナ ぶた肉 ぶたレバー 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 トマト	大根 きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ せりー マッシュルーム グリンピース	米 小麦 ウエハース パン粉 マヨネーズ 油 ドレッシング 油 ハヤシルウ バター		850 32.9 34.4 3.4
25	木	麦ご飯	○	ウエハース さけのマヨチーズ焼き 和風野菜いため どんじる	さけ ぶた肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 チーズ	人参 人参	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 麦 パン粉 塩こうじ 油 里いも		803 34.7 28.8 2.1
26	金	ご飯	○	ミックス豆サラダ チキンカレー 貴味メロン	ハム 大豆 とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 人参	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ グリンピース メロン	米 麦 もち麦 げん米 豆 砂糖 油 カレールウ		794 27.3 22.7 2.9
29	月	麦ご飯	○	とり肉のバーベキューソース 五目きんぴら どさんこじる	とり肉 みそ ぶた肉 ぶた肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖 砂糖 油 ごま ごま油 油 ごま油		781 35.7 22.4 2.4
30	火	ご飯	○	こんにゃくサラダ ポークハヤシ チーズカップケーキ	かまぼこ ぶた肉 卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり こんにゃく コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	米 砂糖 砂糖 油 ハヤシルウ 生クリーム ホットケーキミックス 砂糖 油 生クリーム		835 31.4 22.7 2.8

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g  
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー810kcal たんぱく質33.5g 脂質26.1g 食塩相当量2.7g


**6/12(金) WASHOKUの日**  
6月15日は、千葉県民の日です。今日の給食は、千葉県の食材や郷土料理を取り入れていますので、「千葉県の味」を改めて感じてみましょう。




**6/5(金) ものがたり給食**  
学校を休んでいるしゅうこは、うっちゃんから、「好きな給食の日に学校においでよ。」と言われ、学校に行くことになりました。今日は本に出てくる「さばのカレーたつたあげ」が登場します。【参考本】ひみつだけど、話します  
作・絵：堀川理万子  
出版：あかね書房



**6/19(金) 千産千消(ちさんちしょう)デー**  
千葉県でとれたものを、千葉県で食べましょう！  
**使用地場産物**  
米 牛乳 ぶた肉  
人参 もやし キャベツ  
チンゲンサイ ねぎ  
マッシュルーム



**6/24(水) 鉄人給食**  
～鉄人ミートソーススパゲッティ～  
旭市学校給食センターでは、「レバー食べれば、鉄人になれる給食 鉄人給食」として、1か月に1回、ぶたレバーを使った給食を取り入れています。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。  
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。