令和5年

6月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 木	ご飯	○	みそトンカツ ほうれん草サラダ 吉野汁	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	人参 コーン ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれん草 こんにゃく キャベツ	米 砂糖 でん粉 ごま 油 焼きふ うどん パン粉 ドレッシング	793 29.0 19.9 3.1	東中3年中止 本納中1年中止
2 金	ご飯	○	棒ぎょうざ 春雨のごまネーズサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 生姜 干ししいたけ にら 玉ねぎ	米 春雨 ごま マヨネーズ 油 ごま油 ワンタン 小麦粉	809 25.1 26.5 2.7	早野中2年中止
5 月	ご飯 （大豆ふりかけ）	○	さけのこうじみそ焼き 五目きんぴら すいとん汁	牛乳 さけ みそ 豚肉 さつま揚げ なると 鶏肉	人参 ごぼう れんこん いんげん 大根 干ししいたけ ねぎ 小松菜 こんにゃく しめじ	米 油 ごま ごま油 砂糖 すいとん	819 35.1 19.0 2.7	早野中2年中止 本納中3年中止
6 火	ドライカレー （ご飯）	○	ドライカレー 花かつおのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 かつお節 ハム	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	米 小麦粉 油 砂糖 豆乳バター パンナコッタ	822 27.8 21.2 2.6	本納中3年中止
7 水	ご飯	○	いかフライ かむかむ海そうサラダ 芋の子汁 歯と口の健康ゼリー	牛乳 いか 豚肉 わかめ くきわかめ 昆布	人参 大根 枝豆 ごぼう なめこ ねぎ ほうれん草 キャベツ	米 油 ごま ドレッシング 里芋 でん粉 パン粉 ゼリー 小麦粉	791 28.3 19.3 2.5	本納中3年中止
8 木	コッペパン （マーシャルビンズ）	○	あじマスタードパン粉焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 あじ ベーコン	人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト きゅうり コーン パセリ	パン 油 ドレッシング ごま 砂糖 じゃが芋 マカロニ パン粉 マヨネーズ マーシャルビンズ	823 29.2 34.3 3.8	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。この機会に家族で健康な歯について話題にしてみてください。
9 金	ご飯	○	鶏肉の中華焼き 豚肉ときのこのオイスター炒め ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 ほうれん草 ねぎ 生姜 もやし 干ししいたけ エリンギ まいたけ しめじ 赤ピーマン 枝豆 にんにく	米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 ビーフン	787 35.0 22.2 3.1	
12 月	ご飯	○	ハンバーグパインソース 小松菜のソテー ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ウインナー	人参 コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんにく ほうれん草 パインアップル	米 油 バター 砂糖 じゃが芋 マカロニ	846 28.3 25.1 2.6	6月15日は「県民の日」です。昭和58年に県人口が500万人を突破したことを記念して昭和59年に制定されました。
13 火	ご飯	○	豆腐ステーキそぼろあん 和風マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 かつお節	人参 生姜 きゅうり キャベツ ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう	米 砂糖 でん粉 里芋 油 マカロニ マヨネーズ	809 26.0 23.9 2.4	
14 水	ご飯	○	いわしのハンバーグフライ ツナとひじきのサラダ ちばっ子みそ汁 千葉県産牛乳プリン	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 ツナ ひじき 油揚げ みそ	人参 コーン 枝豆 キャベツ 大根 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 ドレッシング じゃが芋 プリン	821 30.4 22.3 2.9	東中1年中止
16 金	ご飯	☆	ささみのレモン揚げ 梅おかか和え 白菜と肉団子のスープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節	人参 レモン 小松菜 もやし 梅 白菜 ねぎ にら 干ししいたけ 玉ねぎ	米 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油	835 35.2 21.1 3.6	
19 月	ご飯	○	にらまんじゅう 和風ビビンバ炒め 辛味豆腐汁 スイートポテト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	人参 もやし ほうれん草 ごぼう ねぎ にら 白菜（キムチ） 大根 玉ねぎ キャベツ	米 油 ごま 小麦粉 ごま油 スイートポテト	802 29.5 19.9 2.8	南中3年中止
20 火	黒糖パン	○	野菜コロッケ たっぷりごまサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ パセリ いんげん	パン 油 ごま じゃが芋 パン粉 ドレッシング ポタージュルウ 小麦粉	832 26.7 29.2 3.5	南中3年中止
21 水	ご飯	○	お好み揚げ 千草和え 生揚げのそぼろ煮	牛乳 豚肉 油揚げ 厚揚げ 豆腐 いか	人参 もやし キャベツ 生姜 大根 小松菜 たけのこ いんげん こんにゃく 干ししいたけ	米 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 油	897 35.5 31.5 2.7	早野中3年中止 南中3年中止
22 木	ハヤシライス （麦ご飯）	○	ハヤシルウ 花野菜サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ハム 粉チーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 しめじ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	米 麦 油 マヨネーズ ハヤシルウ カレールウ 豆乳バター ゼリー	859 27.3 28.3 3.5	早野中3年中止
23 金	ご飯	○	大豆とひじきのかき揚げ 天丼のタレ 焼肉サラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき 油揚げ 大豆	人参 にんにく 生姜 もやし きゅうり ほうれん草 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 油	778 26.2 20.6 2.6	早野中3年中止
26 月	わかめご飯	○	サーモンフライ ブロッコリーとコーンのサラダ 春雨スープ カル鉄ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ さけ ヨーグルト	人参 コーン ブロッコリー 小松菜 生姜 干ししいたけ	米 春雨 油 パン粉 ドレッシング	803 31.5 22.0 3.3	牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いと言われています。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に最適です。
27 火	ご飯	○	松風焼き ごぼうのしぐれ煮 根菜のみそ汁 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 いんげん 生姜 大根 ねぎ ごぼう 白滝 れんこん 干ししいたけ	米 砂糖 油 パン粉 ゼリー	797 31.3 17.7 2.7	
28 水	セルフそぼろご飯 （麦ご飯）	○	そぼろ ツナと海そうのサラダ いももち汁 ココアウエハース	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ くきわかめ 昆布	人参 キャベツ 枝豆 コーン 生姜 白菜 小松菜 干ししいたけ	米 麦 油 いももち 砂糖 ドレッシング ウエハース	825 35.9 15.5 3.1	本納中2年中止
29 木	はちみつパン	○	さばの香草パン粉焼き ペペロンチーノ 夏のフルーツ白玉	牛乳 さば ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン パセリ みかん りんご パインアップル	パン オリーブオイル ゼリー スパゲッティ 白玉 砂糖 パン粉	897 27.1 33.9 1.9	本納中2年中止
30 金	ご飯	○	鶏の唐揚げ バンサンスー 具だくさんわかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	人参 生姜 にんにく きゅうり もやし にら ねぎ たけのこ 白菜（キムチ）	米 でん粉 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油	762 29.0 19.3 2.9	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※☆の日・・16日はココア味のミルメークがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34.2g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
6月の平均	熱量819kcal	蛋白質30.0g	脂質25.8%	食塩相当量2.9g

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、6月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。

米・・・長生郡市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・・岩手県・青森県・宮崎県・新潟県・北海道　豚肉・・・千葉県

にんじん・・・千葉県・茨城県　じゃが芋・・・鹿児島県・長崎県　キャベツ・・愛知県・群馬県・茨城県　長葱・・・千葉県・埼玉県　大根・・・千葉県・群馬県・青森県