



6月予定献立表



日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1月	ご飯	○	にらまんじゅう チョレギ風サラダ 豆腐のチリソース煮	牛乳 わかめ のり 豆腐 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん チンゲンサイ 干しいたけ しょうが にら ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 でん粉 小麦粉	東中3年生、 富士見中3年生中止
2火	コッペパン (チョコクリーム)	○	ほきのハーブ焼き ほうれん草サラダ ミネストローネ	牛乳 ハム 鶏肉 ほき	ほうれん草 にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト	パン 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 マカロニ チョコクリーム パン粉	東中3年生、 富士見中3年生中止
3水	ご飯	コ レ イ	鶏肉の中華焼き チンジャオロースー 中華風コンソープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ もやし しょうが コーン	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉 油	富士見中3年生中止
4木	ご飯	○	いかごまフライ 切干大根煮 根菜と鶏肉のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ いか	大根 にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう ねぎ れんこん	米 油 砂糖 ゼリー 小麦粉 ごま パン粉	6月4日から10日は ★歯と口の健康週間★
5金	ピピンバ (ご飯)	○	味付き肉・ナムル サンラータン あじさいゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 小麦粉 ごま 春雨 ラー油 でん粉 油 ゼリー	よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切 です。かみごたえのある食べ物を食べて かむ力をつけたり、食事のあとは歯磨きを したりして、歯と口の健康を保つようにし ましょう♪4日の給食でもかみごたえのある、 いかや根菜類を出します☆
8月	セルフそぼろ丼 (麦ご飯)	○	そぼろ 豆まめサラダ じゃがもち汁	牛乳 なると 鶏肉 大豆 ハム ちりめんじゃこ 豚肉	しょうが 枝豆 きゅうり コーン にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 油 ごま ドレッシング マヨネーズ じゃがもち	茂原中1年生中止
9火	ご飯	○	棒ぎょうざ ブルコギ ワンタンスープ 一口マンゴーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しょうが 赤ピーマン 黄ピーマン にら 干しいたけ こんにゃく もやし ねぎ ほうれん草 キャベツ	米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉 ワンタン 小麦粉 ゼリー	茂原中1年生中止
10水	ご飯 (大豆ふりかけ)	○	ささみのマスタード焼き コールスローサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 みそ ハム ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	米 マヨネーズ 砂糖 マカロニ 油	茂原中1年生中止
11木	セルフホットドッグ (背割りコッペパン)	○	ウインナー シーザーサラダ ドレッシング チリコンカン トリプルゼリー	牛乳 大豆 青えんどう豆 ウインナー ベーコン 豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン コーン にんじん セロリ グリーンピース トマト にんにく きゅうり	パン 砂糖 油 ドレッシング じゃが芋 オリーブオイル ゼリー	茂原中1年生中止
12金	ご飯	○	いわし揚げ玉フライ ひじきの炒り煮 ちばっこみそ汁 牛乳プリン	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ いわし さつま揚げ 大豆 みそ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 小松菜 干しいたけ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 プリン	6月15日は 千葉県民の日
16火	ご飯	○	ハンバーグトマトソース コーンソテー じゃが玉スープ パニラウエハース	牛乳 ウインナー 鶏肉 卵 豚肉	セロリ 玉ねぎ トマト コーン キャベツ にんじん 小松菜	米 油 砂糖 ウエハース オリーブオイル 豆乳バター じゃが芋 でん粉	県の人口が500万人を突破したことを記念し、「郷土を知り、ふるさとを愛する心をはくむこと」を目的に制定されました。6月12日の給食では、「千葉県民の日献立」として、千葉県産の食材がたくさん使われます。給食を通して、地元・千葉県の食べ物のおいしさや魅力を、ふるさとへの親しみを深めましょう。
17水	焼肉丼 (ご飯)	○	焼肉丼の具 野菜コロケ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ハム	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく しめじ にんじん きゅうり もやし キャベツ	米 砂糖 ごま でん粉 ごま油 油 春雨 じゃが芋 小麦粉 パン粉	茂原中1年生中止
18木	コッペパン (はちみつレモンジャム)	○	ほうれん草オムレツ チキンサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆腐 卵	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ パセリ ほうれん草	パン ごま 油 豆乳バター 米粉 ジャム	茂原中1年生中止
19金	ポークカレーライス (麦ご飯)	○	ポークカレー ごまじゃこサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ちりめんじゃこ ツナ 植物性チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト りんご 小松菜 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 ごま油 豆乳バター カレールー ごま 砂糖	茂原中1年生中止
22月	ご飯	○	あじ揚げ煮 筑前煮 にら玉みそ汁 ココアウエハース	牛乳 鶏肉 みそ あじ 卵 豆腐 油揚げ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく 干しいたけ いんげん にら	米 里芋 油 でん粉 砂糖 じゃが芋 ウエハース	千葉県産のたべもの探してみよう!
23火	ご飯 (のりふりかけ)	○	豆腐ハンバーグあんかけ 和風マカロニサラダ ピリ辛みそ汁	牛乳 ツナ 大豆 かつお節 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 でん粉 マカロニ マヨネーズ 里芋	茂原中1年生中止
24水	ご飯	○	さばのごまだれ焼き カレーきんぴら 玉ねぎのみそ汁 パインクレープ	牛乳 さば みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ねぎ	米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 クレープ	茂原中1年生中止
25木	トマトペンネ	○	鶏肉のハニーマスタード焼き 花野菜サラダ 豆乳プリンタルト	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 ハム	にんにく 玉ねぎ トマト スズキニ パセリ プロコリウー カリフラワー にんじん コーン 赤ピーマン 黄ピーマン	ペンネ 砂糖 はちみつ オリーブオイル マヨネーズ ドレッシング タルト	茂原中1年生中止
26金	ご飯	○	キャベツメンチカツ 小松菜ソテー 鶏肉と豆のスープ	牛乳 ひよこ豆 青えんどう豆 ベーコン 豚肉 鶏肉 赤いんげん豆	にんじん コーン 小松菜 キャベツ にんにく 玉ねぎ ほうれん草	米 油 豆乳バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	茂原中1年生中止
29月	中華丼 (ご飯)	○	中華丼の具 肉しゅうまい ちくわのまよ和え	牛乳 いか えび 豚肉 ちくわ かつお節	にんじん 白菜 玉ねぎ もやし チンゲンサイ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 でん粉 油 ごま マヨネーズ 小麦粉	茂原中1年生中止
30火	ご飯	○	ささみのレモン揚げ 切干大根のサラダ 豚汁 一口ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	レモン 大根 にんじん きゅうり もやし こんにゃく ごぼう ねぎ 小松菜	米 でん粉 油 砂糖 小麦粉 里芋 ゼリー	茂原中1年生中止

※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いません。
 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
 ※牛乳欄「コーヒー」は、ミルメークコーヒーです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34.0g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量767kcal	蛋白質31.5g	脂質28.7%	食塩相当量2.8g

食中毒に注意しましょう!
 食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

右記QRコードで、毎月の献立表をご確認いただけます。

毎日の給食の写真はこちらから