



令和3年6月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食 添加物 | 牛乳 | おかず | 主な材料と働き | | | | | | 栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g |
|----|----|------------------------|----|--|--|---------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------|--|
| | | | | | 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 | | |
| | | | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・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 | 火 | ご飯 | 〇 | 酢豚 ごまだれサラダ(ドレッシング) 冷凍パイ | 豚肉 大豆 | 牛乳 | 人参 ピーマン | もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 葱 干し椎茸 冷凍パイ | 米 澱粉 砂糖 | 油 | 816 27.0 25.2 2.4 |
| 2 | 水 | ご飯 | 〇 | ちくわの天ぷら(磯辺1・カレー1) 枝豆サラダ かきたま汁 | ちくわ ハム 卵 豆腐 大豆 鶏肉 | 牛乳 あおさのり ひじき わかめ | 人参 小松菜 江戸菜 | 枝豆 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 | 米 天ぷら粉 砂糖 | 油 | 816 33.0 23.7 3.8 |
| 3 | 木 | 麦ご飯 | 〇 | シューマイ(2個) ビビンバの具 中華白玉スープ | シューマイ 豚肉 味噌 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 江戸菜 小松菜 | にんにく 生姜 切干大根 長ねぎ | 米 麦 砂糖 白玉餅 | 油 ごま油 ごま | 860 32.1 24.5 3.3 |
| 4 | 金 | ご飯 | 〇 | 鯖スタミナ焼き 切干大根のサラダ 酒々井味噌のけんちん汁 つぶつぶレモンゼリー | 鯖 かまぼこ 鶏肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | 人参 ピーマン | 切干大根 きゅうり キャベツ こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ | 砂糖 里芋 レモンゼリー | 油 ごま油 | 877 35.9 25.7 3.2 |
| 7 | 月 | チキンライス | 〇 | オムライスシート(ケチャップ) コールスローサラダ さつま芋の米粉シチュー | 鶏肉 卵 | 牛乳 生クリーム | 人参 アスパラガス | コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく | 米 砂糖 さつま芋 米粉 | 油 バター | 822 26.1 25.2 3.2 |
| 8 | 火 | ご飯 | 〇 | 鯖オレンジソース煮 五目豆 豆腐となめこの味噌汁 | 鯖 大豆 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 | 生姜 蓮根 こんにゃく ごぼう 大根 なめこ 長ねぎ | 米 砂糖 マーマレード 澱粉 | 油 | 802 30.0 24.1 3.3 |
| 9 | 水 | スパゲティ ナポリタン | 〇 | 鱈ハンバーグフライ(ソース) ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 白桃のジュレ | ベーコン 大豆 ウィンナー 鱈 豆腐 豚肉 味噌 チーズ | 牛乳 | 人参 ピーマン ブロッコリー | にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン カリフラワー | スパゲティ パン粉 砂糖 白桃のジュレ | 油 | 807 29.4 39.1 3.7 |
| 10 | 木 | ご飯 | 〇 | ショーロンポー(2個) ナムル 麻婆豆腐 | ショーロンポー 豚肉 豆腐 味噌 大豆 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 にら | もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ | 米 澱粉 | 油 ごま油 | 874 36.5 26.0 3.7 |
| 11 | 金 | ご飯 | 〇 | ハンバーグ デミグラスソースかけ 人参サラダ キャベツの味噌汁 | ハンバーグ ツナ 大豆 油揚げ 味噌 | 牛乳 生クリーム | 人参 江戸菜 | 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム セロリ キャベツ もやし 長ねぎ | 米 砂糖 | 油 バター | 840 32.4 28.3 3.6 |
| 14 | 月 | ご飯 | 〇 | 灯台キャベツメンチカツ(ソース) 寒天サラダ 酒々井味噌の小松菜汁 | 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 味噌 | 牛乳 寒天 わかめ | 人参 ブロッコリー 小松菜 | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 長ねぎ | 米 パン粉 小麦粉 | 油 | 842 28.7 28.2 3.1 |
| 15 | 火 | 千葉県民の日 | | | | | | | | | |
| 16 | 水 | ご飯 | 〇 | ほしレモン風味焼き 磯香和え 根菜ごま汁 セノビーゼリー | ほし 豚肉 油揚げ 味噌 | 牛乳 のり | パセリ 人参 ほうれん草 小松菜 | えのき キャベツ ごぼう 長ねぎ | 米 パン粉 里芋 セノビーゼリー | マヨネーズ レモンオイル ごま | 815 34.2 20.4 2.5 |
| 17 | 木 | 麦ご飯 | 〇 | 鶏のレモン煮(2個) アスパラサラダ わかめスープ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 わかめ | アスパラガス 人参 | キャベツ コーン カリフラワー レモン 玉ねぎ えのき | 米 麦 澱粉 砂糖 | 油 ごま | 804 30.2 21.4 3.1 |
| 18 | 金 | 食育の日 ご飯 (ふりかけ) | 〇 | 厚焼き玉子 即席漬け じゃが豚キムチ | 卵 かつお節 豚肉 | 牛乳 | 人参 にら | 白菜 キャベツ たくあん 玉ねぎ 白滝 キムチ | 米 じゃが芋 砂糖 | 油 ごま | 842 33.1 20.8 3.5 |
| 21 | 月 | ご飯 | 〇 | にらまん 豚丼の具 チンゲンサイスープ | 豚肉 にらまん 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | いんげん チンゲンサイ | 玉ねぎ 白滝 葱 きくらげ | 米 砂糖 澱粉 | 油 | 834 37.4 24.1 3.4 |
| 22 | 火 | 丸パン (ブルーベリー ジャム) | 〇 | ペンのラザニア風 花野菜サラダ チリコンカンスープ グレープフルーツ | 豚肉 大豆 | 牛乳 チーズ | 人参 ピーマン ブロッコリー パセリ | 玉ねぎ コーン にんにく トマト カリフラワー マッシュルーム グレープフルーツ | パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 | 油 | 856 32.3 25.5 3.8 |
| 23 | 水 | ご飯 | 〇 | ほっけの一夜干し 大豆の磯煮 豚汁 冷凍みかん | ほっけ 大豆 鶏肉 味噌 油揚げ 豚肉 豆腐 | 牛乳 ひじき | 人参 | ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ みかん | 米 砂糖 里芋 | 油 | 818 38.2 21.0 2.9 |
| 24 | 木 | チャーめん | 〇 | 鉄鍋餃子 にらともやしの中華和え 血うどんの具 プリン | 豚肉 なると 餃子 | 牛乳 | 人参 いんげん チンゲンサイ にら | 干し椎茸 きくらげ キャベツ もやし | チャーめん 澱粉 砂糖 プリン | 油 ごま油 | 802 29.4 37.0 3.0 |
| 25 | 金 | パセリライス | 〇 | 福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ | 豚肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | パセリ 人参 | にんにく 生姜 福神漬け アロエ 玉ねぎ パイン缶 みかん缶 ナタデココ りんご缶 | 米 じゃが芋 | 油 | 862 25.4 20.7 3.4 |
| 28 | 月 | ご飯 | 〇 | 親子焼き ごぼうサラダ すき焼き風煮 アセロラゼリー | 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 三つ葉 江戸菜 | 玉ねぎ 長ねぎ 白滝 白菜 えのき ごぼう コーン きゅうり | 米 砂糖 アセロラゼリー | 油 ごま ごま油 | 838 30.6 25.2 2.4 |
| 29 | 火 | ご飯 | 〇 | 鶏肉の香味焼き 味噌ドレッシングサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ベーコン 味噌 | 牛乳 | いんげん 人参 小松菜 | 生姜 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン | 米 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 805 32.3 26.5 3.3 |
| 30 | 水 | 米粉パン (はちみつ) | 〇 | 鱈マスタードパン粉焼き ほうれん草ソテー トマトと卵のスープ | 鱈 ハム ベーコン 卵 | 牛乳 | パセリ ほうれん草 人参 アスパラガス | 玉ねぎ キャベツ コーン トマト | 米粉パン はちみつ パン粉 じゃが芋 | バター オリーブオイル | 897 38.1 28.8 3.0 |

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(水)です。もし、残高不足等の理由により引き落としが
できなかった場合は、7月分給食費の口座振替日(8月2日)に再振替をします。
残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

| | 月平均 |
|-------------------|------|
| エネルギー: 830kcal | 834 |
| たんぱく質: 27.0~41.5g | 32.0 |
| 脂質: 18.4~27.7g | 25.8 |
| 食塩相当量: 2.5g未満 | 3.2 |

6/4~6/10

歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

味噌
4日:けんちん汁
14日:小松菜汁

玉ねぎ
1日:2日のみ

さつま芋