



令和5年6月予定献立表



酒々井町学校給食センター

〔中学校〕

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	木	ご飯	○	鉄鍋餃子 ナムル 麻婆豆腐	餃子 豚肉 豆腐 大豆 味噌	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 長葱	米 でんぷん	ごま 油 ごま油	859 35.2 25.5 3.7
2	金	麦ご飯	○	鯖おろし煮 小松菜のマヨネーズ和え 酒々井味噌のなめこ汁 青うめゼリー	鯖 ツナ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参 江戸菜	大根 玉葱 コーン なめこ 長葱	米 麦 ゼリー	マヨネーズ	847 31.7 27.6 3.2
5	月	ご飯	○	海草サラダ ハヤシソース はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 海草 生クリーム	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 しめじ	米 じゃが芋 ゼリー	油	851 24.4 20.4 1.9
6	火	黒糖パン (はちみつ)	○	鱈チーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ ポークビーンズシチュー	鱈 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ トマト グリーンピース	玉葱 コーン にんにく 生姜	パン はちみつ パン粉 じゃが芋	油 オリーブオイル	813 37.2 26.8 3.3
7	水	ご飯	○	鶏肉の梅肉焼き ほうれん草和風サラダ 豆乳味噌汁 水ようかん	鶏肉 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 人参	梅 キャベツ もやし えのき 大根 長葱	米 砂糖 でんぷん 水ようかん	油	813 34.8 19.6 3.3
8	木	ご飯 (鶏そぼろ)	○	鯖青しそ西京焼き 五目金平 キャベツの味噌汁	鯖 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	人参 いんげん 江戸菜	ごぼう キャベツ もやし こんにゃく 長葱	米 砂糖	ごま ごま油	814 34.8 25.3 3.2
9	金	ご飯	○	大豆と干しえびのかき揚げ(天つゆ) 小松菜とちくわのお浸し 豚汁 果汁グミぶどう	大豆 豆腐 ちくわ 味噌 豚肉	牛乳 干しえび	人参 三つ葉 小松菜	玉葱 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 グミ 里芋 小麦粉 でんぷん	ごま 油	844 30.3 23.8 2.3
12	月	ご飯 (韓国のり)	○	春巻 パンハンジーサラダ ワンタンスープ	春巻 鶏肉	牛乳 のり	人参 チンゲン菜	きゅうり もやし 干し椎茸 長葱	米 ワンタン	油 ごま油	777 24.8 23.5 2.9
13	火	チキンライス	○	夏野菜グラタン 元気の出るサラダ 大根スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト 南瓜 ブロッコリー	コーン 玉葱 スッキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり しめじ 大根	米 マカロニ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル ごま油 油	805 27.8 25.0 3.9
14	水	ご飯	○	鰯のさんが焼き 枝豆サラダ すまし汁 ちばにんじんゼリー	鰯 鱈 鶏肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜 三つ葉 しそ	長葱 生姜 枝豆 もやし 玉葱 干し椎茸	米 ゼリー パン粉 でんぷん 砂糖	オリーブオイル 油	810 35.4 22.6 3.7
15	木	千葉県民の日									
16	金	ご飯	○	豚丼の具 冷奴(しょうゆ) さつま汁	豚肉 豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	いんげん 人参 小松菜	玉葱 しらたき 大根 長葱	米 砂糖 さつま芋	油	826 38.9 21.4 4.0
19	月	食育の日 ご飯	○	にらまん ビーフン入り野菜炒め 肉団子スープ お米のタルト	にらまん ツナ 鶏肉団子	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	人参 筍 生姜 キャベツ 干し椎茸 白菜 長葱	米 ビーフン 砂糖 タルト	油 ごま油	847 29.3 24.5 6.3
20	火	ご飯	○	松風焼き 納豆和え 根菜ごま汁	鶏肉 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	長葱 玉葱 干し椎茸 もやし 生姜 ごぼう	パン粉 砂糖	ごま	803 36.9 20.9 2.3
21	水	きのこ スパゲティ	○	ピンクサーモンフライ(ソース) 温野菜サラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン サーモン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 にんにく エリンギ えのき 干し椎茸 しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ パン粉 じゃが芋 プリン	オリーブオイル 油	777 28.0 37.2 2.6
22	木	ご飯	○	鶏つくね かにかま えのきだけの酢の物 小松菜の味噌汁 冷凍アップル	鶏つくね かにかま 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり えのき 玉葱 長葱 りんご	米 砂糖		800 30.1 22.6 2.1
23	金	麦ご飯	○	挽肉と夏野菜カレー ヨーグルトサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 南瓜 トマト ピーマン	玉葱 セロリ アロエ にんにく 生姜 コーン なす ナタデココ トマト スッキーニ バイン缶 みかん缶 りんご缶	米 麦	油	848 24.4 21.0 2.6
26	月	ご飯	○	赤魚の甘塩焼き 荳わかめの炒め煮 にらともやしの味噌汁 いちごヨーグルト	赤魚 豚肉 油揚げ 生揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 江戸菜	筍 もやし こんにゃく 長葱	米 砂糖	油 ごま	777 36.5 20.5 4.4
27	火	横割り丸パン	○	ハンバーグトマトソース 人参サラダ わかめスープ スライスチーズ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	トマト 人参	玉葱 きゅうり セロリ えのき コーン	パン 砂糖	ごま 油	806 33.4 37.0 5.1
28	水	ご飯	○	コーンシューマイ 2個 ピビンバの具 チンゲン菜スープ 冷凍みかん	シューマイ 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 江戸菜 チンゲン菜	コーン にんにく 生姜 筍 切干大根 きくらげ みかん	米 砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	850 33.1 24.6 2.9
29	木	ご飯	○	枝豆コーンかまぼこ ごぼうサラダ すき焼き風煮 小魚佃煮	かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 小魚	人参 江戸菜	枝豆 コーン 長葱 しらたき 白菜 えのき ごぼう 生姜	米 砂糖	ごま 油	824 38.2 23.8 3.1
30	金	梅ご飯	○	鶏の唐揚げ お浸し 酒々井味噌の豆腐の味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 江戸菜	梅 生姜 にんにく もやし キャベツ 長葱	米 でんぷん	油	787 35.2 23.4 4.9

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(金)になります。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月分と同じ日(7月31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)

エネルギー: 830kcal	月平均
たんぱく質: 27.0~41.5g	818
脂質: 18.4~27.7g	32.5
食塩相当量: 2.5g未満	24.6
	3.3

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない

増やさない

やっつける

今月の酒々井産

- コシヒカリ 1等米
- 味噌
・2日: なめこ汁
・30日: 豆腐の味噌汁