



# 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) ピビンバの具 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 こんにやく 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 こんにやく ごぼう 大根 なめこ 長ねぎ	米 砂糖 マーメイド 澱粉	油	802 30.0 24.1 3.3
9	水	スパゲティ ナポリタン	〇	鯖ハンバーグフライ(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 鯖 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	ほきレモン風味焼き 磯香和え 根菜ごま汁 セノビーゼリー	ほき 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	油 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	パンネのラザニア風 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 こんにやく 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