



令和4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	水	ご飯	○	さばスタミナ焼き 大豆の磯煮 かき玉汁	さば 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜	玉葱 干し椎茸 しめじ 長葱	米 砂糖 でんぷん	油	820 33.7 28.4 2.9
2	木	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き 1個 芋いっぱいサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	生姜 にんにく 枝豆 コーン 玉葱 マッシュルーム	米 マーマレード じゃが芋 さつまいも	マヨネーズ	808 30.5 23.2 3.0
3	金	ちゃーめん	○	鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ 皿うどんの具 青梅ゼリー	豚肉 なると うずら卵 えび いか 鶏肉 餃子	牛乳	人参 チンゲン菜	干し椎茸 キャベツ こんにゃく もやし きゅうり	ちゃーめん でんぷん ゼリー	油 ごま油	798 35.3 35.9 3.6
6	月	麦ご飯	○	福神漬け チキンカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参	福神漬け 玉葱 生姜 にんにく しめじ ナタデココ パイン缶 こんにゃく みかん缶	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	848 23.6 18.9 3.0
7	火	ご飯 (韓国海苔)	○	手巻寿司用厚焼玉子 2本 豚肉と野菜の韓国風炒め トックスープ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳 海苔 わかめ	人参 江戸菜	もやし 干し椎茸 長葱	米 砂糖 でんぷん トック	油 ごま油 ごま	807 32.0 23.7 3.4
8	水	ご飯	○	ほきレモン風味焼き 五目きんぴら すまし汁 果汁グミ(ぶどう)	ほき 豚肉 さつまいも 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 長葱	米 砂糖 糖 グミ	ごま油 ごま	793 34.7 19.7 3.0
9	木	コッパパン	○	ペンのラザニア風 花野菜サラダ 白花豆のポタージュ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 白花豆 大豆	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン ブロッコリー パセリ	玉葱 コーン カリフラワー	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	油	807 33.2 24.9 3.9
10	金	梅ご飯	○	鶏肉の香味焼き 1個 竹輪入りさっぱりサラダ 冬瓜の味噌汁	鶏肉 竹輪 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	梅 長葱 生姜 にんにく キャベツ 冬瓜	米 砂糖	ごま油	842 38.4 21.8 5.0
13	月	麦ご飯	○	シューマイ 2個 海草サラダ(ドレッシング) なす入り麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 味噌 豆腐 大豆	牛乳 海草	人参 にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 なす 長葱	米 麦 でんぷん	油 ごま油	842 32.6 23.8 3.8
14	火	ご飯	○	いわしの辛子焼き ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌のけんちん汁 千葉人参ゼリー	いわし 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 江戸菜 人参	えのき こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	819 38.0 21.4 2.9
15	水	千葉県民の日									
16	木	ご飯	○	ししゃもとちくわの天ぷら(天つゆ) 野菜のレモン和え もずくのすまし汁 水ようかん	ししゃも 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳 海苔 もずく	人参 三つ葉	キャベツ きゅうり レモン えのき 冬瓜	米 水ようかん	油 ごま	805 26.4 20.0 3.0
17	金	ピラフ	○	オムレツ デミグラスソース カル鉄サラダ ウインナーポトフ	卵 ハム ウインナー 大豆	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ	玉葱 きゅうり 大根 しめじ	米 砂糖 じゃが芋	油	898 33.7 31.8 5.4
20	月	きのこ スパゲティ	○	ままかりのトマトクリームフライ 温野菜サラダ(ドレッシング) たまごプリン	ベーコン ままかり	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉葱 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 じゃが芋 プリン	油 オリーブ油	801 30.1 39.5 2.5
21	火	ご飯	○	ハンバーグ おろしソース 切干大根の煮物 根菜ごま汁	ハンバーグ 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	大根 干し椎茸 切干大根 ごぼう 長葱	米 砂糖 でんぷん 里芋	油 ごま	887 35.9 27.5 3.5
22	水	ご飯	○	チーズ蒲鉾 えのきだけの酢の物 じゃが豚キムチ	チーズ蒲鉾 かにかま 豚肉	牛乳 わかめ	人参 にら	きゅうり えのき 玉葱 しらたき キムチ	米 砂糖 じゃが芋	油	815 33.3 17.5 4.1
23	木	丸パン (ブルーベリー ジャム)	○	ハッシュドポテト 人参サラダ ラタトゥイユ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 赤ピーマン 南瓜 さやいんげん	きゅうり セロリ 玉葱 にんにく なす スズキニ	パン 砂糖 ジャム じゃが芋	油 オリーブ油	836 28.4 31.7 3.1
24	金	ご飯	○	春巻 元気の出るサラダ ワントンスープ	春巻 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり 長葱 干し椎茸	米 砂糖 ワントンの皮	油 ごま油	814 26.6 25.6 3.0
27	月	ナン	ジョア (ブルー ベリー)	チキンナゲット 3個(ケチャップ) 枝豆サラダ カレーミート	ナゲット ハム 豚肉 大豆	ジョア ひじき	人参 小松菜 ピーマン	枝豆 もやし 玉葱 にんにく 生姜 セロリ	ナン 砂糖	油	829 37.9 29.3 5.5
28	火	ご飯	○	鶏のレモン煮 2個 ごぼうサラダ にら玉スープ	鶏肉 卵 なると	牛乳	人参 にら	レモン ごぼう コーン きゅうり 玉葱	米 だんぷん 砂糖	油 ごま油	853 34.1 27.5 3.2
29	水	ご飯	○	さば生姜醤油煮 こまつなマヨネーズ和え 酒々井味噌の豚汁	さば ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	生姜 コーン ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	米 里芋	マヨネーズ	866 34.6 29.2 3.6
30	木	ご飯	○	ごまだれサラダ(ドレッシング) 酢豚 冷凍パイ	豚肉 うずら卵	牛乳	人参 ピーマン	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 パイン	米 でんぷん 砂糖	油	821 30.1 24.4 2.7

★6月分給食費の口座振替日は、6月30日(木)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(8月1日)に再振替をします。

★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	828
たんぱく質	27.0~41.5g		32.5
脂質	18.4~27.7g		26.1
食塩相当量	2.5g未満		6.6

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
・14日:けんちん汁
・29日:豚汁