



令和6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	
3	月	ナン	○	鯷チーズパン粉焼き いかサラダ カレーミート	鯷 いか 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉葱 セロリ レモン	ナン パン粉 砂糖	油 ごま	809 42.1 30.9 4.9
4	火	麦ご飯	○	春巻 こんにゃくの中華風炒め 中華風コンスープ	春巻 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	人参 アスパラガス 小松菜	エリンギ 玉葱 干し椎茸 コーン こんにゃく	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	845 25.3 26.3 3.1
5	水	ご飯	○	ハンバーグ きのこソース 枝豆サラダ 大根スープ	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱 しめじ たまご茸 枝豆 もやし コーン 大根	米 砂糖	油	836 32.2 27.6 4.1
6	木	ご飯	○	鶏肉の梅肉焼き 味噌ドレッシングサラダ 芋煮汁 ウエハース	鶏肉 味噌 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	梅 キャベツ きゅうり もやし 生姜 大根 長葱 こんにゃく	米 砂糖 でんぷん 里芋 ウエハース	油 ごま油 ごま	817 37.1 23.8 3.2
かみかみ献立											
7	金	ご飯	○	鰯揚げ玉フライ(ソース) 竹輪入りさっぱりサラダ けんちん汁 かみかみ黒豆	鰯 黒豆 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ 大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	米 小麦粉 砂糖 里芋	油	845 37.1 25.3 3.0
10	月	ご飯	○	豚肉のカレー風味焼き えのき茸の酢の物 南瓜と玉葱の味噌汁	豚肉 味噌 かにかま 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	南瓜	玉葱 きゅうり えのき 長葱	米 砂糖		812 32.8 24.0 3.7
11	火	コッペパン (チョコクリーム)	○	コーンクリームグラタン コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	コーン キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 セロリ	パン チョコクリーム じゃが芋 マカロニ	油	815 26.0 33.0 4.0
12	水	菜飯	○	照り焼きチキン ほうれん草和風サラダ 豆腐の味噌汁 一口チーズ 3個	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 江戸菜	もやし えのき 長葱	米 砂糖	ごま 油	817 34.0 28.0 3.7
13	木	ご飯	○	厚焼き玉子 ピリ辛肉味噌丼の具 チンゲン菜スープ	卵 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	にんにく 生姜 玉葱 筍 きくらげ	米 麦 砂糖 でんぷん	油	878 41.5 27.8 3.1
14	金	ご飯	○	赤魚の甘塩焼き 納豆和え 酒々井味噌の冬瓜汁 いよかんゼリー	赤魚 油揚げ 納豆 味噌 かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 冬瓜 長葱	米 ゼリー		857 39.3 22.0 3.6
17	月	麦ご飯	○	ブロッコリーサラダ 挽肉と野菜のカレー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 南瓜 ピーマン	コーン にんにく 生姜 玉葱 セロリ	米 麦	油	820 25.2 21.8 3.5
18	火	ご飯 (鶏そぼろ)	○	鯖の香草パン粉焼き さつま芋サラダ わかめスープ	鶏そぼろ 鯖 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	枝豆 玉葱 えのき コーン	米 さつま芋 パン粉	マヨネーズ ごま	861 29.4 33.7 3.0
食育の日											
19	水	ピラフ	○	ほうれん草オムレツ(ケチャップ) アスパラサラダ ウインナーポトフ	卵 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 アスパラガス 人参 パセリ	キャベツ カリフラワー コーン 大根 玉葱 しめじ	米 じゃが芋	油	847 28.1 27.6 4.0
20	木	チャーめん	● ミルメーフ ココア	枝豆シューマイ 2個 バンサンスー 皿うどんの具	豚肉 シューマイ	牛乳	人参 さやいんげん チンゲン菜	干し椎茸 きくらげ もやし キャベツ 枝豆 もやし きゅうり	チャーめん でんぷん マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま	782 28.6 36.5 3.2
21	金	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 小松菜マヨネーズ和え かき玉汁 学級だいふく	鶏肉 なたと 味噌 卵 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 江戸菜	生姜 コーン 玉葱 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん だいふく	ごま マヨネーズ	832 35.8 23.7 3.4
24	月	きのこスパゲティ	○	いかごまフライ(ソース) 温野菜サラダ(ドレッシング) シークワーサータルト	ベーコン いか	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 小麦粉 じゃが芋 タルト	オリーブオイル ごま	773 28.7 36.4 2.5
25	火	ご飯	○	鉄鍋餃子 棒棒鶏サラダ ジャジャン豆腐	餃子 味噌 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	人参	きゅうり もやし 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 長葱	米 じゃが芋 砂糖	油	863 34.6 25.5 3.3
26	水	ご飯	○	鯖オレンジソース煮 五目きんぴら 小松菜の味噌汁	鯖 豆腐 豚肉 味噌 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく 玉葱 長葱	米 砂糖 マーマレード	ごま油 ごま	867 33.1 28.5 2.5
27	木	ご飯	○	鶏のレモン煮 カル鉄サラダ 酒々井味噌のなめこ汁	鶏肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	レモン きゅうり 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖	油	811 38.5 22.9 4.3
28	金	ご飯 (千葉県産のり佃煮)	○	チーズ蒲鉾 寒天サラダ すき焼き風煮 冷凍みかん	蒲鉾 豚肉 豆腐	牛乳 寒天 のり チーズ わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	きゅうり コーン 長葱 しらたき 白菜 えのき みかん	米 砂糖	油	835 35.9 22.6 4.1

★6月分給食費の口座振替日は、7月1日(月)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)

	月平均
エネルギー: 830kcal	831
たんぱく質: 27.0~41.5g	33.2
脂質: 18.4~27.7g	27.3
食塩相当量: 2.5g未満	3.5

お知らせ

酒々井町学校給食センター(昭和58年建設)の老朽化や今後の児童・生徒数の減少を考慮し、令和7年9月から調理・配膳・配送業務を富里市学校給食センターへ委託することを検討しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。▶

担当: 学校給食センター 電話: 496-1151



今月の酒々井産



コシヒカリ
1等米



さつま芋



味噌
・14日: 冬瓜汁
・27日: なめこ汁