6月給食予定献立表

（酒々井中）

2026年度

※アレルゲンの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名 主食	副食	主な食品と働き・多く含まれる栄養素 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	○	マーボー豆腐丼	牛乳 ⇒（玄米ごはん・マーボー豆腐） 大根のナムル キャラメルチュロス	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	◎人参 ピーマン	玉ねぎ　生姜 たけのこ　大根 ねぎ　きゅうり にんにく	米　玄米 砂糖 澱粉 チュロス	ラー油 ごま油 ごま 油	772Kcal 28.4g 21.5g 2.7g
2	火	○	ごはん （お魚ふりかけ）	牛乳 鮭の人参マヨ焼き 沢煮椀 富里産さつまいものスイートマッシュ	鮭 豚肉 かつお節	牛乳 青のり	◎人参 ほうれん草	ごぼう　レモン 椎茸 たけのこ りんご	米 さつまいも 砂糖 はちみつ	油 ごま マヨネーズ	842Kcal 35.6g 21.7g 1.9g
3	水	○	わくわく 富里 すいかデー ナン	牛乳 富里ポークのビーンズカレー 豚肉のスタミナソテー 富里すいか	豚肉　大豆 鶏肉　金時豆 ひよこ豆 大福豆	牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン にら	生姜　もやし にんにく　すいか 玉ねぎ りんご	ナン	油 バター ごま油	903Kcal 43.1g 37.3g 3.2g
4	木		かみかみ 献立 高菜入り鶏そぼろごはん	牛乳 たこ天磯辺揚げ 有機かぶ入り根菜汁 五目きんぴら	鶏肉　みそ たこ　たら 豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 茎わかめ	◎人参 高菜	生姜　ねぎ　ごぼう ◎大根　キャベツ ◎かぶ　玉ねぎ れんこん　しめじ	米　小麦粉 砂糖 里芋 澱粉	油 ごま	787Kcal 28.6g 23.4g 3.5g
5	金	○	ごはん	牛乳 鶏肉の四川風焼き ビーフンスープ 中華風サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	◎人参 こまつな	玉ねぎ　ねぎ 椎茸　にんにく もやし きゅうり	米 ビーフン 砂糖	ごま油 ラー油 ごま	765Kcal 31.7g 22.5g 2.9g
8	月	○	ごはん	牛乳　ウエハース 白身魚のオーロラソース ABCスープ フレンチサラダ	たら ベーコン みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ　生姜 キャベツ　にんにく きゅうり コーン	米　澱粉 マカロニ 砂糖 ウエハース	オリーブオイル 油	808Kcal 28.4g 23.0g 2.4g
9	火	○	中華丼	牛乳 ⇒（麦ごはん・中華丼の具） ポークシュウマイ（2個） ベリーヨーグルト和え	かまぼこ 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	◎人参	白菜　椎茸 玉ねぎ　生姜 たけのこ　いちご 木耳　ブルーベリー	米　麦 澱粉　砂糖 シュウマイの皮 パン粉	油 ごま油	900Kcal 38.6g 31.4g 1.5g
10	水	○	食パン （レモンジャム）	牛乳 鶏肉の野菜マリネ ブラウンシチュー ウインナーソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	◎人参 こまつな パセリ ピーマン	にんにく　しめじ　生姜 玉ねぎ　コーン マッシュルーム もやし　レモン	パン　砂糖 ジャム じゃがいも 澱粉	油 オリーブオイル	853Kcal 35.9g 34.0g 3.1g
11	木		ごはん	牛乳 ★ホッケフライ 鶏肉と野菜のうま煮 有機キャベツのごま和え	ホッケ 鶏肉	牛乳	人参 絹さや こまつな	生姜　椎茸 ◎大根　◎キャベツ 玉ねぎ　きゅうり ごぼう	米 砂糖 パン粉	油 ごま ごま油	826Kcal 33.4g 24.5g 2.5g
12	金		千葉県民の日 献立 千葉県産ひじきごはん	牛乳　千葉県産にんじんゼリー 千葉県産厚焼き玉子 富里産豚汁 千葉県産切干大根の炒り煮	油揚げ　みそ 鶏肉　さつま揚げ 卵 豚肉	牛乳 ひじき	◎人参	ごぼう　枝豆 ◎大根　椎茸 ねぎ 切干大根	米 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油	785Kcal 33.7g 25.7g 3.4g
16	火		ごはん	牛乳　なめらかプリン いかの甘辛焼き 田舎汁 豚肉とこんにゃくの炒め物	いか 厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	◎人参 大根の葉 いんげん	◎大根　生姜 しめじ　ねぎ にんにく 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 プリン	ごま油	766Kcal 40.9g 33.5g 2.4g
17	水	○	照り焼きバーガー	牛乳 ⇒（丸パン・照り焼きチキン） ポークビーンズ イタリアンサラダ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳	◎人参 トマト ブロッコリー ピーマン	にんにく　生姜 玉ねぎ グリンピース コーン	パン じゃがいも 砂糖 澱粉	油	812Kcal 33.8g 32.0g 3.1g
18	木		梅ごはん	牛乳　ぶどうゼリー ホキのタルタルフライ すまし汁 おかか和え	ホキ かつお節	牛乳	人参 三つ葉 ほうれん草 パセリ	梅 ◎大根 玉ねぎ ◎キャベツ	米　パン粉 麩　小麦粉 砂糖　澱粉 ゼリー	ごま 油 マヨネーズ	754Kcal 30.8g 18.5g 3.3g
19	金		食育・じゃこの日 ごはん	牛乳 富里ポークの生姜炒め 酒々井みその具だくさん汁 じゃこ和え	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	◎人参	生姜　きゅうり 玉ねぎ なめこ ◎大根	米 澱粉 里芋	油 ごま油	807Kcal 32.4g 23.9g 2.8g
22	月	○	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン（2個） ワンタンスープ 春雨の甘辛炒め	鶏肉 豚肉	牛乳	◎人参 チンゲンサイ にら	白菜　生姜 木耳　玉ねぎ キャベツ　もやし にんにく	米　春雨 ワンタンの皮 砂糖 澱粉	ごま油 油 ごま	909Kcal 36.9g 30.4g 3.1g
23	火		枝豆ごはん	牛乳 さばの塩焼き わかめとさつまいものみそ汁 キャベツのお浸し	さば みそ	牛乳 わかめ	◎人参	枝豆　キャベツ しめじ　もやし 玉ねぎ ねぎ	米 さつまいも	ごま	781Kcal 30.8g 24.4g 2.9g
24	水		ごはん	牛乳　ヨーグルト 焼き肉炒め 有機大根のおろし汁 和風サラダ	豚肉 かまぼこ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 にら 大根の葉 ほうれん草	玉ねぎ　エリンギ 生姜　ゆず にんにく　えのき ◎大根	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	836Kcal 34.6g 24.4g 3.2g
25	木	○	有機ピーマン入りチンジャオロース丼	牛乳 ⇒（ごはん・チンジャオロース） 豆腐みそキムチスープ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参　パプリカ ◎ピーマン チンゲンサイ にら	たけのこ　もやし 玉ねぎ　白菜　大根 生姜　みかん　黄桃 にんにく　パイン	米 砂糖 澱粉	油	791Kcal 30.0g 19.5g 2.5g
26	金	○	ごはん	牛乳 ハンバーグデミソース チーズのふわふわスープ 青のりポテト	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 チーズ 青のり	◎人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく	米　砂糖 パン粉 澱粉 じゃがいも	オリーブオイル 油	795Kcal 29.1g 22.5g 3.1g
29	月	○	酒々井産コシヒカリのガーリックライス	牛乳 チキンのバジル揚げ レタススープ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	◎人参 パセリ ブロッコリー	にんにく　コーン きゅうり　レモン レタス 玉ねぎ	米 マカロニ 澱粉	オリーブオイル 油	814Kcal 27.4g 28.8g 3.1g
30	火		しっぽくうどん	牛乳 肉詰めいなり おつまみごぼう ミニあんぱん	鶏肉 油揚げ	牛乳	◎人参 こまつな いんげん	◎大根 しめじ ごぼう 玉ねぎ	うどん　砂糖 里芋 澱粉 あんぱん	油 ごま	762Kcal 22.5g 24.0g 2.7g

学校給食摂取基準（12～14歳）	当月平均
エネルギー：830Kcal	812Kcal
たんぱく質：27～42g	32.6g
脂質：18.4～27.7ｇ	26.0g
食塩相当量：2.5ｇ未満	2.8g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。

品種は「祭ばやしRG」と「味きらら」です！

富里市のすいか条例に伴い、6月に富里産のすいかを提供します。
さわやかな香りと甘さ、シャリっとした食感が特徴です。旬の味を味わってくださいね♪

今月の酒々井産
・酒々井みそ
・コシヒカリ一等米

今月の富里産
・すいか
・ミニトマト
・パプリカ
・ピーマン
・ねぎ
・人参
・チンゲンサイ
・大根
・キャベツ
・かぶ
・じゃがいも
・さつまいも
・こまつな
・豚肉

今月の目標

よくかんで食べよう！