



# 6月の給食予定表



令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	
1	水	茹でスパゲティ 牛乳 ミートソース クリームコロッケ コーンサラダ	豚肉 大豆 かに かにかま	牛乳	トマト 人参	にんにく 玉葱 きゅうり セロリー キャベツ マッシュルーム とうもろこし	麵 パン粉 砂糖 小麦粉	オリーブオイル ルウ ドレッシング	888 33.2 29.2
2	木	コッペパン 牛乳 卵とじゃが芋のコンソメスープ ホットドッグハンバーグ(パックケチャップ) ウインナーソーテー 千葉県産牛乳プリン	卵 鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱 もやし キャベツ	パン じゃが芋 プリン	油 油	825 33.4 36.0
3	金	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 キャベツメンチカツ(パックスソース) 鶏ごぼう	豚肉 鶏肉 さば みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう こんにやく しょうが	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	907 33.5 30.5
6	月	白飯 牛乳 チキンカレー 豆腐ナゲット② フルーツヨーグルト	豆腐 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉葱 みかん もも りんご ひよこ豆 パイン	米 砂糖 澱粉 ゼリー じゃが芋	油 ルウ バター	932 25.4 29.7
7	火	白飯 牛乳 えび団子のすまし汁 さばのみそ煮 春雨入り野菜炒め	さば みそ えび団子 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	長葱 もやし えのきたけ しょうが キャベツ	米 砂糖 春雨	油 ごま油	813 33.1 24.4
8	水	白飯 牛乳 スーラータン 揚げ餃子 わかめサラダ(のりごまふりかけ)	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参 チンゲン菜	白菜 しめじ 長葱 しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 餃子の皮 澱粉 春雨	油 ドレッシング ごま ラー油	857 25.7 29.1
9	木	テーブルロールパン 牛乳 パンプキンポターージュ ハンバーグデミソース ブロッコリーとコーンのサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 枝豆 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン 砂糖	油 バター ルウ 豆乳クリーム ドレッシング	838 31.5 32.5
10	金	白飯 牛乳 大根のみそ汁 あじアーマンドフライ(パックスソース) じゃが芋のそぼろ煮	厚揚げ みそ あじ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 えのきたけ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 パン粉	油 アーモンド	827 30.7 22.0
13	月	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおおかまコ風味和え(ひじきのり)	豚肉 鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 切干大根 玉葱 レモン果汁	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	867 37.7 25.9
14	火	白飯 牛乳 ふるさとおかり汁 シルバー西京焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ヨーグルト	みそ いわしつみれ シルバー 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布 ヨーグルト のり	人参 小松菜 いんげん	大根 マッシュルーム 長葱 こんにやく	米 砂糖	油	801 39.1 19.1

## 千葉県民の日

16	木	ロールパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ささみチーズフライ アスパラソーテー(メープルジャム)	ベーコン あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 アスパラ ピーマン パセリ トマト	にんにく 玉葱 とうもろこし セロリー	パン じゃが芋 砂糖 ジャム 小麦粉 パン粉	オリーブオイル バター 油	843 34.8 34.2
17	金	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ アップルシャーベット(アーマンドフィッシュ)	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし わかめ	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ りんご	米 麦 春雨 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油 ドレッシング アーモンド	828 29.9 20.7
20	月	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 さば竜田揚げ じゃが芋のカレー煮	高野豆腐 みそ さば 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	白菜 長葱 しょうが にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 油	881 30.3 31.3
21	火	白飯 牛乳 鶏団子と春雨のスープ はんぺんチーズフライ 明太ポテトサラダ (野菜ふりかけ・パックスソース)	鶏団子 明太子 はんぺん	牛乳 わかも チーズ	人参 チンゲン菜	白菜 きゅうり キャベツ	米 春雨 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	871 26.0 28.9
22	水	白飯 牛乳 にら玉汁 松風焼き 切干大根とごぼうの煮物 豆乳パンナコッタ	卵 なた 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	えのきたけ 切干大根 長葱 ごぼう しょうが	米 砂糖	油 ごま	819 33.4 18.7
23	木	パンズパン 牛乳 野菜スープ マヨたまカツ コーンソーテー (型抜きチーズ・パックスソース)	鶏肉 卵 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉葱 とうもろこし	パン 小麦粉 じゃが芋 マカロニ パン粉	油 マヨネーズ	820 25.8 36.0
24	金	十六穀ご飯 牛乳 キーマカレー 変わり目玉焼き 銚子メロン	黒大豆 豚肉 卵 大豆	牛乳	人参	玉葱 にんにく ひよこ豆 しょうが メロン	米 あわ 黒米 きび ひえ	油 ごま ルウ バター	889 30.3 26.0
27	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ エビカツ(パックスソース) 大豆もやしのナムル	豚肉 みそ 厚揚げ えび すりみ	牛乳	人参 にら ほうれん草	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 もやし 大豆もやし 切干大根	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま ごま油	839 33.0 24.9
28	火	白飯 牛乳 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 肉団子② いんげんごま炒め マスカットゼリー(しそ昆布ふりかけ)	鶏肉 豚肉 肉団子 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 いんげん 小松菜 かぼちゃ	長葱 しめじ しそ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	819 29.0 21.1
29	水	白飯 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング)	豚肉 牛乳 ハム 卵	牛乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー トマト 人参	にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム ひよこ豆 キャベツ	米 砂糖	油 ドレッシング ルウ	850 29.5 26.9
30	木	食パン 牛乳 イタリアンスープ クリスピーチキン ごぼうサラダ(ピーンズチョコクリーム)	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 チョコクリーム	油 ドレッシング	847 28.7 43.8

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆14日(火)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆28日(火)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。



お知らせ  
 5月分給食費が6月30日(木)、6月分給食費が8月1日(月)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

★24日は「銚子メロン」が出ますよ！銚子メロンは「糖度が14以上」の貴重なメロンです。  
 そのうち16度以上のものには金印とラベルが貼られます。香りと甘み豊かなメロンをよく味わって食べましょう！！

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	850 31.1 28.1 3.0
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5