



# 6月の給食予定表



令和8年(中学校用)「お魚マーク」... 銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 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	エネルギー(kcal)
1	月	白飯 牛乳 豚キムチスープ チーズはんぺんフライ(パックソース) コーンサラダ	ぶた肉 厚揚げ みそ はんぺん かにかま	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく しょうが 大根 長葱 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 とつく 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	849 29.7 27.9
2	火	白飯 牛乳 ほたてと大根のかき玉汁 さばのみそ煮 豚肉と昆布の炒め煮	豆腐 ほたて さば みそ 卵 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	小松菜	大根 長葱 こんにゃく 枝豆	米 澱粉 砂糖	油	775 37.9 20.6
3	水	白飯 牛乳 白菜とベーコンのみそ汁 ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーおかかマヨ風味和え レモンゼリー(ひじきのり)	ベーコン みそ 豚肉 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ブロッコリー	白菜 もやし えのきたけ 玉葱	米 ゼリー 澱粉 砂糖	ドレッシング	794 28.9 21.9
4	木	ソフトフランスパン 牛乳 豆乳カレースープ ソーセージ(パックケチャップ) クリームごまサラダ	ベーコン ハム 鶏肉 豆乳 ソーセージ	牛乳	人参 小松菜 おかひじき	玉葱 とうもろこし キャベツ ごぼう れん根 きゅうり 枝豆	米 パン	油 ごま ドレッシング	830 31.0 43.0
5	金	白飯 牛乳 炒め野菜と鶏肉のみそ汁 いわしのかりかりフライ② 肉じゃが フローズンパン	鶏肉 いわし みそ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 長葱 もやし しらたき 玉葱 枝豆 パイン	米 玄米粉 澱粉 じゃが芋粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	851 29.1 23.9
8	月	麦飯 ジョア キーマカレー 豆腐ナゲット② ツナポテトサラダ	豚肉 ツナ 大豆 豆腐	ジョア	人参	しょうが にんにく 玉葱 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 キャベツ きゅうり	米 きび 麦 じゃが芋 赤米 澱粉 玄米	油 ドレッシング ルウ バター	897 26.3 25.9
9	火	白飯 牛乳 うまさぶつ豚汁 あじスタミナ焼き 干草和え あじさいゼリー(鶏そぼろ)	豚肉 みそ 厚揚げ あじ 鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 人参	れん根 大根 ごぼう 長葱 キャベツ こんにゃく もやし えのきたけ	米 じゃが芋 春雨 ゼリー	ドレッシング ごま ごま油	798 35.9 18.7
10	水	白飯 牛乳 わかめスープ 春巻き 鶏むね肉の中華炒め	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	長葱 たけのこ にんにく キャベツ 玉葱	米 春巻きの皮 春雨	油 ごま油 ごま	842 29.2 28.3
11	木	テーブルロールパン 牛乳 コーンポタージュ チキンラトウイユソース コールスローサラダ(ビーンズチョコクリーム)	鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク	パセリ トマト 黄ピーマン 人参 赤ピーマン	玉葱 とうもろこし なす にんにく ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 チョコクリーム コンデンスミルク	油 ルウ オリーブオイル ドレッシング	867 34.2 38.2
12	金	白飯 牛乳 鶏団子のみそ汁 銚子自慢のマグロ!メバチの和風ガリバタパンチ② のり和え 千葉県産牛乳プリン	鶏団子 みそ まぐろ 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	白菜 えのきたけ 長葱 玉葱 もやし キャベツ にんにく	米 砂糖 澱粉 プリン	油 バター	839 37.1 25.0
15	月	県民の日							
16	火	白飯 牛乳 えのきと鶏肉のスープ ショーロンポー② チンジャオロースー マスカットゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	長葱 えのきたけ しょうが たけのこ	米 砂糖 春雨 ショーロンポーの皮 ゼリー 澱粉	油 ごま油	823 24.7 23.7
17	水	白飯 牛乳 つみれ汁 コロケ(パックソース) わかめサラダ	いわし つみれ 牛肉 豆腐 ハム みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのきたけ しょうが 大根 長葱 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	837 28.9 23.9
18	木	まるパン 牛乳 ミネストローネ ソーセージステーキ 白いんげん豆入りポテトサラダ ピーチゼリー(パックケチャップ・スライスチーズ)	ベーコン ソーセージステーキ ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ズッキーニ 白いんげん豆 きゅうり	パン 麦 じゃが芋 ゼリー 砂糖	オリーブオイル ドレッシング	826 33.9 35.1
19	金	白飯 牛乳 高野豆腐のみそ汁 さばの竜田揚げ 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 澱粉 砂糖	油	880 30.2 31.3
22	月	白飯 牛乳 スーラータン 春巻き もやしとちくわのあっさり炒め	豚肉 豆腐 卵 ちくわ	牛乳	人参 チンゲン菜	白菜 長葱 しめじ しいたけ にんにく もやし	米 春巻きの皮 春雨 澱粉	油 ごま油 ラー油	818 24.1 26.1
23	火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 シルバー西京焼き ブロッコリーおかかマヨ風味和え ヨーグルト(アーモンドフィッシュ)	豆腐 みそ シルバー 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり ヨーグルト	小松菜 ブロッコリー	長葱	米 アーモンド ドレッシング ごま	840 39.9 22.9	
24	水	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ほたて風味フライ② シーザーサラダ アップルシャーベット(シーザーサラダドレッシング)	豚肉 すりみ ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく きゅうり りんご マッシュルーム 玉葱 ひよこ豆 キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 クルトン	油 ルウ ドレッシング	865 28.7 25.1
25	木	コッペパン 牛乳 トマト入り卵スープ 鮭のなかおちカツ スパゲティソテー	鶏肉 卵 ベーコン さけ	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ピーマン	玉葱 にんにく	パン パ스타 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	880 31.9 38.8
26	金	麦飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 彩り野菜の卵焼き じゃが芋のそぼろ煮	さば みそ 油揚げ 卵 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	しょうが 大根 長葱 枝豆 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	870 32.9 28.2
29	月	白飯 牛乳 チキンカレー 変わり目玉焼き 銚子メロン	鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 メロン	米 じゃが芋	油 ルウ バター	809 24.1 21.9
30	火	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 いかごまフライ 春雨入り野菜炒め 青梅ゼリー	豚肉 いか みそ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	長葱 切干大根 キャベツ しょうが もやし	米 ゼリー 小麦粉 砂糖 パン粉 春雨	油 ごま	845 32.4 24.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆8日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆16日(火)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆23日(火)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。



●12日(金)の「銚子自慢のマグロ!メバチの和風ガリバタパンチ」は、銚子商業高校海洋科の生徒がレシピを考え、千葉県漁業協同組合連合会、学校給食センターと連携し考案されました。銚子漁港で水揚げされた「メバチマグロ」に、にんにくとバターが効いた和風のソースが、ごはんによく合う美味しいおかずです!

1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 31.0 27.3 3.0
中学生の 1食あたり 栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5