



日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん	○	ほっけ旨味干し のっぺい汁 *オレンジゼリー 一切干大根のパワーアップ煮	ほっけ 油揚げ 鶏肉 牛肉	牛乳	人参 ごねぎ	レモン 大根 切干大根	米 澱粉 里芋 ゼリー 砂糖	くるみ	892	32.9	2.5
4	火	ごはん	○	かに玉風味あんかけ マーボー豆腐 チョレギサラダ(ごまドレッシング)	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 卵 かに	牛乳 わかめ	にら 人参	にんにく 生姜 椎茸 筍 キャベツ きゅうり グリーンピース	米 澱粉 砂糖	油 ごま油	788	30.2	3.6
5	水	*食パン	○	バイクドエッグ マカロニクリーム煮 ラタトゥイユ	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ 赤ピーマン ほうれん草 人参 ピーマン バジル	玉ねぎ なす キャベツ にんにく ズッキーニ 黄ピーマン	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 オリーブオイル	797	30.5	2.9
6	木	ごはん	○	松風焼き すまし汁 (アーモンドフィッシュ) ひじきの炒り豆腐	鶏肉 なると 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 片口いわし	人参 小松菜	えのき茸 枝豆 生姜 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉	油 ごま アーモンド	747	39.1	3.0
7	金	ごはん	○	白身魚のレモンソース じゃが芋のそぼろ煮(ピーナッツハニー) わかめサラダ(和風ごまドレッシング)	鶏肉 みそ 厚揚げ メルルーサ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ブロッコリー	筍 キャベツ レモン	米 澱粉 三温糖 砂糖 じゃが芋 はちみつ	油 ごま 落花生	859	36.3	3.6
10	月	ごはん	○	オムレツ ポークカレー グリーンサラダ(サウザンドドレッシング)	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	米 じゃが芋	油 カレールウ	881	31.9	3.3
11	火	ごはん	○	いかフライ じゃが芋のスープ 豚キムチ	いか 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 白菜 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし	米 春雨 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま油	769	34.2	3.2
12	水	*黒糖食パン	○	ハンバーグトマトソース 野菜のミルクスープ ポテトサラダ(マヨネーズ)	鶏肉 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり	パン 黒糖 じゃが芋 澱粉 砂糖 パン粉	油 マヨネーズ オリーブオイル	891	34.5	2.8
13	木	ごはん	○	親子焼き けんちん汁 *チーズタルト 白滝ピリ辛炒め	豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	人参 三つ葉 小松菜 大根の葉	レモン 玉ねぎ 生姜 コーン 大根	米 里芋 砂糖 小麦粉	油 ごま油	831	29.9	2.6
<p>地産地消献立『干葉を味わおう』 ●千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わってください。</p>													
14	金	ごはん	○	いわし揚げ玉フライ 干葉の豚肉と野菜まんてん汁 ひじきの煮物 *牛乳プリン	豆腐 みそ さつま揚げ いわし 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 キャベツ マッシュルーム	米 小麦粉 パン粉 練乳 じゃが芋 三温糖 砂糖	油	785	30.1	2.5
17	月	ごはん	○	かに風味しゅうまい② 春雨スープ (スナックアーモンド) 厚揚げのピリッと炒め	かに 鶏肉 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜 白菜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 春雨 澱粉	ごま油 アーモンド 油	918	33.7	3.3
18	火	ごはん	○	キャベツメンチカツ なめこ汁 *レモンゼリー 五目煮	油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ごねぎ	大根 なめこ 枝豆 生姜 キャベツ 玉ねぎ にんにく 筍	米 じゃが芋 パン粉 澱粉 ゼリー 砂糖	油	891	36.1	3.0
19	水	*食パン	○	チキンカツ クリームポターージュ ゆで野菜(フレンチドレッシング)	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく ブロッコリー	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	油	880	32.9	3.6
20	木	ごはん	○	炒り卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 豚そぼろ	たら 卵 豚肉 みそ あじ 豆腐	牛乳	人参 ごねぎ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 グリーンピース 椎茸	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	851	39.6	3.1
21	金	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 肉じゃが 枝豆サラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉 ししゃも	牛乳	人参 いんげん 赤ピーマン	玉ねぎ 枝豆 長ねぎ 生姜 キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま	862	32.5	2.9
24	月	ごはん	○	あじフライ みそ汁 豚肉の生姜炒め	豚肉 油揚げ みそ あじ	牛乳 わかめ	いんげん 人参	大根 にんにく 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油	826	39.2	2.9
25	火	ごはん	○	野菜のふっくら寄せ 豚丼の具 もやしおかか炒め	豚肉 たら かつお節	牛乳	いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン もやし	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	743	35.3	2.9
<p>世界を味わおう献立『イタリア共和国』 ●イタリア共和国は、地中海に突き出したヨーロッパ南部の国で、長くつのような形をしています。北イタリアは、アルプス山脈に近いので、煮込み料理や肉料理がよく食べられます。南イタリアは暖かく太陽の恵みをたくさん受けたオリーブやトマト、地中海に囲まれているため魚介類を使った料理がよく食べられます。今日は、鶏肉にチーズをのせて焼いた「チキンのオープン焼き」トマトやその他の夏野菜を使った「ミネストローネ」イタリア野菜として知られるロマネスコをサラダに取り入れました。パンナコッタもイタリア共和国発祥のデザートです。</p>													
26	水	*テーブルロール	○	チキンのオープン焼き ミネストローネ *キャラメルパンナコッタ ロマネスコのサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン トマト 人参 パセリ いんげん	オリーブ コーン セロリ 玉ねぎ ロマネスコ なす カリフラワー	パン 砂糖 パン粉 キャラメル じゃが芋	油	869	34.3	4.0
27	木	ごはん	○	豆腐ハンバーグおろしソース 香取の具沢山汁 (ハニーピーナッツ) ピーマンとこんにやくじゃこ炒め	鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 しらす	人参 ピーマン 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 大根 生姜 マッシュルーム	米 砂糖 パン粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油 落花生	810	39.1	3.5
28	金	スパゲッティミートソース	○	えびカツ キャベツときゅうりのサラダ(フレンチドレッシング) *蒸しケーキ	卵 豚肉 えび	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 澱粉 パン粉	油 ハヤシルウ	873	34.3	3.4

★材料・その他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。\*は学校直送品です。

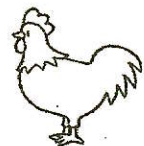
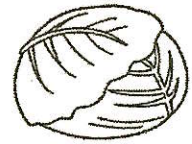
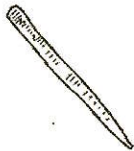
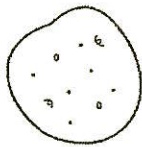
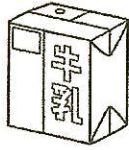
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★6月分の給食費の引き落としは7月31日(水)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	838	34.3	3.1
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

## 6月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	香取市
キャベツ	千葉県
きゅうり	千葉県
セロリ	静岡県
大根	千葉県
にら	香取市
にんじん	香取市
白菜	茨城県 長野県
ピーマン	千葉県
赤ピーマン	韓国
黄ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
なす	千葉県 茨城県
ズッキーニ	千葉県
こねぎ	千葉県
こまつな	千葉県
長ねぎ	千葉県
玉ねぎ	北海道
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 北海道
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。