

令和7年 6月			中学校		予 定 献 立 表								鎌ヶ谷市学校給食センター			
日付	献 立		牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
2 (月)	ご飯 ハンバーグ 小袋ケチャップ ほうれん草とウインナーのソテー 野菜スープ		○	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 バター	802	27.3 25.2 2.6					
3 (火)	ご飯 ししやも磯辺フライ キャベツの塩こんぶ和え 大根のみそ汁 ぶどう果汁グミ		○	歯と口の健康週間(6/4～6/10) 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ししやも 昆布 青のり		にんじん	もやし キャベツ 大根 長葱	米 小麦粉 パン粉 グミ	油 ごま ごま油	846	31.1 27.2 2.9					
4 (水)	バターロール チーズオムレツ ズッキーニのトマト煮 コロコロ野菜のスープ		○	鎌産鎌消費献立:ズッキーニ(初富地区 中野さん) 鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ		トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ ズッキーニ ぶなしめじ 大根 キャベツ	パン 砂糖	油	788	28.6 34.0 3.9					
5 (木)	ご飯 揚げぎょうざ きくらげのナムル 春雨スープ 豆乳プリン		○	豚肉 鶏肉		牛乳	にんじん こまつな にら	もやし きくらげ はくさい 長葱 キャベツ	米 春雨 小麦粉 豆乳プリン	油 ごま油 ごま ドレッシング	832	21.5 26.9 2.3				
6 (金)	ご飯 青じそ鶏つくね 豚肉と根菜の煮物 豆腐のみそ汁		○	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草 青じそ	ごぼう たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく	油	806	33.0 24.6 2.5				
9 (月)	麦ご飯 チキンカレー 海藻サラダ レモンゼリー		○	鶏肉 レバー ツナフレーク		牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも ゼリー	油 ごま ドレッシング	864	25.8 22.0 3.9				
10 (火)	ご飯 あじフライ 鶏肉と大根の煮物 じゃがいものみそ汁		○	あじ 鶏肉 油揚げ 味噌		牛乳 わかめ	にんじん	大根 えだまめ えのきたけ 長葱	米 砂糖 小麦粉 こんにゃく でん粉 パン粉 じゃがいも	油	849	34.4 25.6 2.9				
11 (水)	カルシウムパン りんごジャム チキンのハーブ焼き 花野菜のサラダ キャベツとウインナーのスープ		○	鶏肉 ウインナー		牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング	830	35.7 30.2 3.7				
12 (木)	ご飯 いわしの梅煮 磯香和え 豚汁 千葉県産牛乳プリン		○	県民の日献立 いわし かつお節 豚肉 油揚げ 味噌		牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし とうもろこし 大根 長葱 梅	米 じゃがいも 牛乳プリン	ごま	768	34.9 19.3 2.7				
13 (金)	ご飯 春巻 切干大根の韓国風炒め わかめスープ		○	豚肉 鶏肉 豆腐		牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 切干大根 長葱 もやし 干し椎茸 えのきたけ キャベツ	米 砂糖 小麦粉 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	851	25.0 31.4 2.5				
16 (月)	ご飯 ほっけ西京焼き 肉じゃが ゆばのすまし汁 青梅ゼリー		○	ほっけ 豚肉 ゆば 味噌		牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 えのきたけ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 ゼリー	油	791	31.1 19.8 2.1				
17 (火)	丸パン 野菜コロケ 小袋ソース ポイルキャベツ ABCスープ		○	鶏肉		牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉パスタ	油	807	25.9 31.3 2.0				
18 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華たまごスープ		○	豚肉 鶏肉 大豆 味噌 豆腐 卵		牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	長葱 たけのこ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	825	34.1 23.3 3.2				
19 (木)	ご飯 かわいい塩竜田 豚肉と人参のしぐれ煮 お講汁 ヨーグルト		○	かれい 豚肉 厚揚げ 味噌		牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ 大根 長葱	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	839	33.8 24.4 2.2				
20 (金)	スパゲッティ ミートソース セルフツナマヨサラダ 小袋ツナマヨネーズ ブルーベリータルト		○	豚肉 大豆 ツナフレーク		牛乳	にんじん	干し椎茸 たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも タルト	油 オリーブオイル マヨネーズ	776	28.6 32.6 3.0				
23 (月)	ご飯 さば文化干し 大豆の磯煮 沢煮椀		○	さば 鶏肉 竹輪 大豆 豚肉		牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ごぼう 大根 長葱	米 こんにゃく 砂糖	油	802	33.3 27.6 2.2				
24 (火)	ナン ドライカレー 枝豆とコーンのサラダ		○	豚肉 レバー 大豆		牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ とうもろこし	ナン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	777	35.6 29.0 3.9				
25 (水)	ご飯 イカメンチカツ 小袋ソース きんぴらごぼう たいつみれのすまし汁		○	イカ 豚肉 タラ たい		牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう えのきたけ 長葱 キャベツ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	813	27.1 22.9 3.5				
26 (木)	北部小6年生考案料理:鎌ヶ谷野菜のあんかけチャーハン 鎌ヶ谷産野菜:かぶ(初富地区 濱田さん)							米 でん粉 ゼリー	油 ごま油		25.0					
	チャーハン 鎌ヶ谷野菜のあんかけチャーハンの具 鶏団子スープ シークワーサーゼリー		○	豚肉 かまぼこ 鶏肉		牛乳	チンゲンサイ にんじん	干し椎茸 大根 かぶ たまねぎ ぶなしめじ もやし とうもろこし 長葱 たけのこ		787	21.3 3.8					
27 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト 白菜のみそ汁		○	鶏肉 油揚げ 味噌		牛乳 青のり	にんじん	はくさい えのきたけ 長葱	米 でん粉 じゃがいも	油	840	31.7 27.3 2.5				
30 (月)	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のみそ汁 みかんゼリー		○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		牛乳	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ 長葱 たまねぎ	米 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま	852	30.2 28.8 2.8				
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆4・5・6月分給食費の口座振替は、7月1日(火)です。							給食回数 21 回		エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
							平均栄養量		816	30.2	26.4	2.9				
							基準栄養量		830	34.2	23.1	2.5				