

2026年

6月

## 学校給食予定献立表

中学校

| 日  | 曜 | 献立名  | おもに血・肉・骨になるもの                      |                   | おもに体の調子を整える            |  | おもにエネルギーとなる                       |                              | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|--|---|--|------------------------------------|-------------------|------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------|
|  |   |  | 1群                                 | 2群                | 3群                     | 4群   | 5群                                | 6群                           |                 |              |           |              |
| 1  | 月 | ご飯<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>根菜サラダ<br>米粉ワンタンのスープ  | ツナフレーク<br>豚肉                       | 牛乳                | かぼちゃ<br>にんじん<br>枝豆     | れんこん ごぼう<br>とうもろこし<br>はくさい たけのこ<br>長葱 たまねぎ | 米<br>じゃがいも<br>米粉 小麦粉<br>パン粉 でん粉   | 油<br>ごま<br>ドレッシング            | 839             | 24.0         | 24.2      | 2.6          |
| 2  | 火 | 鎌産鎌消献立：ズッキーニ（初富地区 中野さん）<br>バターロール<br>牛乳<br>チーズオムレツ<br>ズッキーニのトマト煮<br>キャベツと鶏肉のスープ<br>ヨーグルト | 卵<br>ウインナー<br>鶏肉                   | 牛乳 チーズ<br>ヨーグルト   | トマト<br>にんじん            | ズッキーニ<br>ぶなしめじ たまねぎ<br>キャベツ                | パン<br>砂糖 じゃがいも                    | 油                            | 809             | 31.4         | 32.5      | 3.8          |
| 3  | 水 | ご飯<br>牛乳<br>いかチリソースフライ<br>アスパラとコーンのサラダ<br>五目スープ  | いか<br>豚肉                           | 牛乳                | アスパラガス<br>にんじん<br>こまつな | とうもろこし 大根<br>たけのこ 長葱<br>えのきたけ たまねぎ         | 米<br>小麦粉 パン粉<br>でん粉 砂糖<br>じゃがいも   | 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油<br>ごま | 804             | 23.6         | 27.4      | 2.2          |
| 4  | 木 | ご飯<br>牛乳<br>ほっけの一夜干し<br>里芋とこんにやくの煮物<br>ほうれん草のみそ汁<br>白ごまプリン                               | ほっけ<br>豚肉<br>油揚げ<br>味噌             | 牛乳                | にんじん<br>ほうれん草          | ぶなしめじ 大根                                   | 米<br>こんにやく<br>さといも 砂糖<br>白ごまプリン   | 油<br>ごま油                     | 794             | 32.8         | 22.1      | 2.6          |
| 5  | 金 | ご飯<br>牛乳<br>春巻<br>もやしと小松菜のナムル<br>春雨スープ   | 豚肉<br>鶏肉                           | 牛乳                | こまつな<br>にんじん<br>にら     | もやし はくさい<br>たまねぎ 干し椎茸<br>キャベツ              | 米<br>米粉 小麦粉<br>はるさめ               | 油<br>ごま<br>ごま油               | 812             | 20.5         | 27.2      | 2.2          |
| 8  | 月 | ご飯<br>牛乳<br>あじねぎ塩焼き<br>肉じゃが<br>生揚げのみそ汁   | あじ<br>豚肉<br>厚揚げ<br>味噌              | 牛乳                | にんじん<br>ほうれん草          | たまねぎ 長葱<br>大根 ぶなしめじ                        | 米<br>じゃがいも<br>こんにやく 砂糖            | 油<br>ごま油                     | 785             | 34.1         | 22.3      | 2.4          |
| 9  | 火 | 麦ご飯<br>牛乳<br>ポークカレー<br>海藻サラダ<br>オレンジゼリー  | 豚肉<br>レバー                          | 牛乳 海藻             | にんじん                   | たまねぎ もやし<br>キャベツ<br>とうもろこし                 | 米 大麦<br>じゃがいも<br>ゼリー              | 油<br>ごま                      | 866             | 23.6         | 23.4      | 3.4          |
| 10   | 水 | ご飯<br>牛乳<br>かに玉<br>豚キムチ炒め<br>トックススープ   | 卵<br>豚肉<br>鶏肉 かにかまぼこ               | 牛乳                | にら<br>にんじん<br>ほうれん草    | たまねぎ れんこん<br>はくさい 大根<br>干し椎茸 たけのこ 長葱       | 米<br>砂糖 でん粉<br>トックもち              | 油<br>ごま油                     | 817             | 25.9         | 24.2      | 2.7          |
| 11   | 木 | 千葉県民の日献立<br>ご飯<br>牛乳<br>千葉県産スズキフライ<br>磯香和え<br>豚汁<br>千葉県産牛乳プリン                            | スズキ<br>削り節<br>豚肉<br>油揚げ<br>味噌      | 牛乳<br>のり          | こまつな<br>にんじん           | もやし とうもろこし<br>大根 長葱                        | 米<br>パン粉 小麦粉<br>米粉 じゃがいも<br>牛乳プリン | 油                            | 840             | 33.1         | 25.3      | 2.8          |
| 12   | 金 | 麦ご飯<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>白菜と鶏肉の中華スープ<br>アセロラゼリー  | 豚肉 大豆<br>味噌 豆腐<br>鶏肉               | 牛乳                | にら<br>にんじん<br>チンゲン菜    | 長葱 はくさい<br>たけのこ えのきたけ                      | 米 大麦<br>砂糖 でん粉<br>ゼリー             | 油<br>ごま油                     | 818             | 32.7         | 19.6      | 2.9          |
| 16   | 火 | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉の唐揚げ<br>青のりポテト<br>大根のみそ汁   | 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>味噌              | 牛乳<br>青のり         | にんじん                   | 大根 ぶなしめじ                                   | 米<br>でん粉 じゃがいも                    | 油                            | 863             | 32.0         | 27.7      | 2.7          |
| 17   | 水 | ご飯<br>牛乳<br>サワラ塩焼<br>大豆の磯煮<br>なめこのみそ汁<br>レモンゼリー  | サワラ 鶏肉<br>さつま揚げ 大豆<br>豆腐<br>油揚げ 味噌 | 牛乳<br>ひじき         | にんじん<br>ほうれん草          | たまねぎ なめこ                                   | 米<br>こんにやく 砂糖<br>ゼリー              | 油                            | 770             | 35.8         | 19.7      | 2.3          |
| 18   | 木 | スパゲッティ<br>牛乳<br>ミートソース<br>セルフツナマヨサラダ 小袋ツナマヨネーズ<br>ミニクリームパン                               | 豚肉<br>大豆<br>ツナフレーク                 | 牛乳                | にんじん<br>枝豆             | 干し椎茸 たまねぎ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし             | スパゲッティ<br>砂糖<br>じゃがいも<br>クリームパン   | 油<br>オリーブオイル<br>マヨネーズ        | 784             | 30.9         | 29.9      | 3.0          |
| 19   | 金 | 鎌産鎌消献立：にんじん（佐津間地区 川上さん）<br>ご飯<br>牛乳<br>鶏つくね<br>豚肉と人参のしぐれ煮<br>さつまいのみそ汁                    | 鶏肉 豚肉<br>油揚げ<br>味噌                 | 牛乳<br>ひじき         | にんじん<br>こまつな           | ごぼう えのきたけ<br>たまねぎ はくさい                     | 米<br>パン粉 砂糖<br>こんにやく<br>さつまいも     | 油                            | 822             | 31.4         | 23.8      | 2.3          |
| 22   | 月 | ご飯<br>牛乳<br>ししゃもの磯香天ぷら<br>厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>えのきと大根のすまし汁                                     | 豚肉<br>味噌<br>厚揚げ                    | 牛乳<br>ししゃも<br>青のり | にんじん<br>ほうれん草          | たまねぎ たけのこ<br>キャベツ 大根<br>えのきたけ 長葱           | 米<br>小麦粉<br>砂糖 でん粉                | 油<br>ごま油                     | 848             | 29.8         | 31.2      | 2.7          |
| 23   | 火 | 麦ご飯<br>牛乳<br>豆腐の旨煮<br>かき玉汁<br>メロンゼリー   | 豚肉 豆腐<br>卵                         | 牛乳                | にんじん<br>チンゲン菜          | たけのこ はくさい<br>ぶなしめじ 干し椎茸<br>たまねぎ 大根         | 米 大麦<br>砂糖 でん粉<br>ゼリー             | 油<br>ごま油                     | 800             | 26.5         | 21.2      | 2.9          |
| 24   | 水 | 丸カルシウムパン<br>牛乳<br>タラさくさく揚げ 小袋エッグレスタルタル<br>ポイルキャベツ<br>トマトのABCスープ<br>オレンジ                  | タラ<br>鶏肉                           | 牛乳                | にんじん<br>トマト            | キャベツ たまねぎ<br>オレンジ                          | パン<br>じゃがいも 砂糖<br>米粉マカロニ          | 油<br>エッグレスタルタル               | 795             | 30.2         | 27.5      | 3.8          |
| 25   | 木 | ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のてりやき<br>ブロッコリーとさつまいものサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁                                    | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>味噌                    | 牛乳<br>わかめ         | ブロッコリー<br>にんじん         | とうもろこし<br>ぶなしめじ 長葱                         | 米<br>砂糖 さつまいも                     | ドレッシング                       | 842             | 34.5         | 25.7      | 2.8          |
| 26   | 金 | ご飯<br>牛乳<br>イカメンチ<br>大根と枝豆のそぼろ煮<br>じゃがいものみそ汁   | いか 鶏肉 油揚げ<br>味噌                    | 牛乳                | にんじん<br>ほうれん草<br>枝豆    | 大根<br>えのきたけ キャベツ                           | 米<br>パン粉 小麦粉<br>砂糖 でん粉<br>じゃがいも   | 油                            | 831             | 31.2         | 23.9      | 2.6          |
| 29   | 月 | ご飯<br>牛乳<br>さば味噌煮<br>小松菜のごまサラダ<br>けんちん汁  | さば 鶏肉 豆腐                           | 牛乳                | にんじん<br>こまつな           | もやし ごぼう<br>大根                              | 米<br>さといも<br>こんにやく                | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング          | 792             | 26.9         | 25.9      | 2.1          |
| 30   | 火 | ご飯<br>牛乳<br>照焼きハンバーグ<br>じゃがいもパコーン<br>野菜スープ<br>青りんごゼリー                                    | 豚肉 ベーコン<br>鶏肉                      | 牛乳                | にんじん<br>ほうれん草          | とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ                        | 米<br>砂糖 でん粉<br>じゃがいも<br>ゼリー       | 油<br>バター                     | 810             | 28.1         | 21.1      | 2.6          |
| ※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。<br>【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取りください。 |   |  |                                    |                   |                        |  | 給食回数<br>21回                       | 平均栄養量                        | 816             | 29.5         | 25.0      | 2.7          |
|  |   |  |                                    |                   |                        |  |                                   | 基準栄養量                        | 830             | 34.2         | 23.1      | 2.5          |

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。