

令和6年 6月 予定献立表



山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄 養 価			
				血液・筋肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	力や熱に なるもの	1食分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	ごはん 豆腐のそぼろあん包み いんげんごまあえ 肉じゃが	○	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく たまご	こまつな いんげん もやし にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース しらたき	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	825	27.1	21.8	2.5
4	火	麦ごはん いかごまフライ 五目きんぴら 豆腐のみそ汁 りんごとヨーグルトゼリー	○	牛乳 いか さつまあげ わかめ とうふ みそ にほしこ ヨーグルト	ごぼう にんじん いんげん だいこん りんご ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	814	29.9	20.9	2.8
5	水	ミルクロールパン 鶏肉レモンパジル焼き ツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳 とりにく ツナ ひよこめ	キャベツ きゅうり にんじん パジル チンゲンサイ たまねぎ セロリ ほうれんそう もやし レモン	パン こむぎこ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	780	35.1	31.2	2.8
6	木	ハヤシライス じゃがバター玉子包み焼き 寒天サラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご みそ かんでん かまぼこ	マッシュルーム にんにく コーン たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ トマト	こめ バター じゃがいも あぶら	847	29.4	24.3	3.1
7	金	麦ごはん カツオ漬けフライ ごしきあえ にら玉汁 ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト かつお かまぼこ たまご なるとまき とうふ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ にら たけのこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら	778	31.6	17.5	2.3
10	月	ごはん 厚焼玉子 小松菜の炒め物 高野豆腐含め煮	○	牛乳 たまご こうやどうふ いか	こまつな もやし キャベツ エリンギ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく いんげん	こめ さといも あぶら さとう	731	29.1	16.3	2.3
11	火	セルフ豚肉丼 コーンと大豆のメンチ グリーンサラダ (ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	しょうが しめじ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん ながねぎ しらたき ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	883	34.3	29.4	2.8
12	水	ジャージャー麺 春巻き もやしナムル	○	牛乳 ぶたにく みそ	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ ながねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん こむぎこ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら こめこ ごま	897	34.6	30.8	3.9
13	木	ごはん ハンバーグきのこソース カレーポテト 玄米入り野菜スープ メロンゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく	えのき しめじ トマト キャベツ マッシュルーム コーン にんじん ブロッコリー ほうれんそう メロン	こめ バター もちげんまい じゃがいも さとう	870	32.6	19.6	1.9
14	金	麦ごはん <千葉県民給食> いわし生姜煮 ひじき煮 豚汁 千葉県産牛乳プリン	○	牛乳 ぶたにく いわし ひじき だいず とうふ さつまあげ みそ にほしこ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ いんげん こんにゃく	こめ むぎ さといも あぶら さとう	769	31.1	18.8	2.5
17	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれんそうソテー キャベツのみそ汁 マスカットゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン とうふ わかめ みそ にほしこ	しょうが にんにく コーン もやし ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ながねぎ マスカット	こめ こめこ てんぷん あぶら	831	32.2	23.2	2.9
18	火	麦ごはん さばのカレー焼き ブロッコリーのおかかあえ 生揚げ含め煮	○	牛乳 さば かつおぶし なまあげ	ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう いんげん こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう てんぷん	875	31.5	28.7	2.3
19	水	パイナップルパン ウイナー玉子巻き コールスロー ミネストローネ	○	牛乳 たまご ウイナー ハム	コーン キャベツ トマト にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ バイン	パン こむぎこ マカロニ あぶら	838	28.8	31.6	3.8
20	木	ごはん れんこんはさみ揚げ のりあえ 筑前煮	○	牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ のり	こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ ごぼう いんげん こんにゃく しいたけ れんこん	こめ こむぎこ パンこ さといも あぶら さとう	836	29.5	21.6	2.4
21	金	夏野菜カレーライス 野菜しんじょう こんにゃくサラダ ミニジョア	○	牛乳 ジョア ぶたにく かまぼこ さかなずりみ とうふ	にんにく しょうが なす ピーマン トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	883	28.8	19.5	2.8
24	月	わかめごはん ハムカツ ベーコンソテー フルーツポンチ	○	牛乳 ハム ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ もやし みかん バイン もも りんご	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ゼリー	838	21.7	18.1	2.9
25	火	麦ごはん ショールンボウ 塩だれあえ 八宝菜	○	牛乳 ぶたにく いか えび かまぼこ	だいこん もやし きゅうり キャベツ コーン しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな	こめ むぎ こむぎこ てんぷん ごまあぶら	866	34.0	25.9	3.2
26	水	山菜うどん ちくわチーズ磯辺揚げ ごまみそあえ レモンカスタードタルト	○	牛乳 とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ みそ ちくわ チーズ あおさこ	さんさい にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな キャベツ コーン レモン	うどん こむぎこ ごま あぶら さとう	791	29.4	25.8	3.9
27	木	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ (ドレッシング) 油揚げのみそ汁	○	牛乳 ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ にほしこ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	こめ ごま あぶら さとう	818	34.6	26.3	2.9
28	金	セルフそぼろごはん 赤魚一夜干し じゃがいものみそ汁	○	牛乳 たまご とりにく あかうお わかめ みそ にほしこ	にんじん えだまめ しょうが にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	760	38.6	17.3	2.5

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てください。

花・つぼみ	実	葉	莖	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん



地産地消

米:南郷・成東地区
にら:蓮沼地区
なす:九十九里町

もやし:大網白里市
きゅうり:九十九里町



山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

今月の平均栄養素量	826	31.1	23.4	2.8
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未満