

令和8年 6月 予定献立表



山武市学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力・熱になるもの	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	○	牛乳 ふたにく かまぼこ こんぶ あぶらあげ みそ にほしこ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	819	34.9	27.3	2.9
2	火	むぎごはん あじフライ ツナサラダ いかとだいこんの煮物	○	牛乳 あじ ツナ いか さつまあげ	たまねぎ キャベツ いんげん コーン きゅうり だいこん にんじん しめじ しいたけ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	881	36.9	25.5	2.8
3	水	セルフ焼きそば (コッペパン・焼きそば) すり身チーズロール ベーコンスープ	○	牛乳 たら チーズ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし パセリ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん	673	25.2	22.9	3.9
4	木	ごはん 春巻き 生揚げのマーボ炒め 中華スープ 歯と口の健康習慣ゼリー	○	牛乳 ふたにく あつあげ かまぼこ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ながねぎ	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ゼリー	905	26.8	26.7	3.9
5	金	麦ごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ 肉団子スープ	○	牛乳 とりにく ヨーグルト ハム	ごぼう コーン にんじん キャベツ しめじ たけのこ トマト	こめ むぎ ごま ドレッシング	820	33.6	26.5	2.9
8	月	ごはん おからコロッケ 金平ごぼう けんちん汁 あじさいゼリー	○	牛乳 おから さつまあげ あぶらあげ とうふ とりにく にほしこ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも ゼリー	827	26.8	21.6	2.7
9	火	麦ごはん 豚肉のバーベキューソースがけ 豆腐オクラサラダ 筑前煮	○	牛乳 ふたにく とうふ わかめ さつまあげ かつおぶし とりにく	しょうが りんご レモン にんじん オクラ きゅうり ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま さといも	885	38.1	27.5	3.3
10	水	豆乳タンタンメン 焼き餃子 パンサンスー	○	牛乳 ふたにく みそ とうにゅう かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく コーン きゅうり	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	818	39.5	24.0	4.8
11	木	ごはん もち米つき肉団子 こんにゃくソテー すまし汁	○	牛乳 ふたにく ベーコン なると にほしこ	にんじん しめじ こまつな こんにゃく しょうが たけのこ えのき だいこん ほうれんそう	こめ もちこめ さとう ごまあぶら	739	26.0	21.9	2.8
12	金	むぎごはん いわしあげだまフライ ピーナッツあえ さんむやさいのみそしる きゅうりにゅうプリン	○	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ にほしこ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ピーナッツ	717	25.1	19.9	2.2
16	火	麦ごはん 豚肉のマスタード焼き 梅おかかあえ さといものごまみそ煮	○	牛乳 ふたにく かつおぶし とりにく みそ	にんにく こまつな キャベツ にんじん コーン グリンピース ごぼう こんにゃく しいたけ うめ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも さとう ごま むぎ	931	36.5	33.3	2.6
17	水	食パン (いちごジャム) ハッシュドポテト にらとり肉のスープ まるなんメロン	○	牛乳 とりにく とうふ	いちご にんじん たまねぎ コーン にら しめじ えのき メロン	パン ジャム じゃがいも あぶら	701	20.6	26.7	3.2
18	木	ごはん とり肉のレモンバジル焼き わかめとツナのサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ツナ わかめ ベーコン	バジル レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン	こめ さとう ごま マカロニ	786	29.3	25.5	2.8
19	金	夏野菜カレーライス たこてん コールスローサラダ	○	牛乳 たら たこ ふたにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン なす ビーマン にんにく いんげん かぼちゃ たまねぎ	こめ むぎ ドレッシング あぶら	824	27.2	21.5	2.4
22	月	ごはん ショウロンポー ピリッとサラダ わかめスープ	○	牛乳 ふたにく くらげ わかめ	きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ えのき にら	こめ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	727	24.4	15.3	3.5
23	火	麦ごはん えびカツ にく野菜炒め のっぺい汁 セノビーゼリー	○	牛乳 えび たら ふたにく かまぼこ とうふ にほしこ	にんじん たけのこ しめじ キャベツ ビーマン しょうが だいこん しいたけ ながねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さといも ゼリー でんぶん	828	32.8	19.8	3.8
24	水	スパゲッティボロネーゼ オムレツ グリーンサラダ	○	牛乳 ふたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロccoli きゅうり ほうれんそう	スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	810	36.0	26.8	3.4
25	木	ごはん いかメンチカツ ひじきの炒め煮 だいこんのみそ汁	○	牛乳 いか にほしこ ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	キャベツ こんにゃく にんじん だいこん えのき ながねぎ	こめ パンこ あぶら さとう	782	26.8	21.1	3.3
26	金	麦ごはん とり肉のガーリックソースがけ スパゲッティサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 とりにく ハム ふたにく だいす	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり トマト	こめ むぎ バター さとう スパゲッティ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	900	37.9	28.0	3.3
29	月	ごはん 肉じゃがフライ ブロccoliソース はんぺん汁	○	牛乳 ツナ ふたにく はんぺん とうふ わかめ にほしこ	ブロッccoli コーン にんじん にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら	803	21.7	24.0	3.1
30	火	麦ごはん 肉団子甘酢あん パンバンジーサラダ やさいスープ ジョアブレン	○	牛乳 とりにく ベーコン ジョア	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン	こめ むぎ ドレッシング じゃがいも	845	32.9	24.5	3.3

※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。

地産地消

米:南郷・成東地区 には:蓮沼地区 長葱:成東地区
きゅうり:九十九里町 人参:睦岡地区
もやし:大網白里市 玉葱:大網白里市

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。



未来へつなげる食について考えてみよう。

6月は国が定める食育月間です。

食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか。

今月の平均栄養素量	810	30.7	24.3	3.1
中学校の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿