

6月献立表

白子町新玉ねぎ月間

月の給食も、小学校のみなさんが学校園で育てた新玉ねぎを引き続き使わせていただきます。今月は、新玉ねぎを使ったメニューをたくさん出します！お楽しみに・・・

6

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
2	月	○	コーンご飯	ミートボールのトマト煮 エスニック春雨サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	コーン にんにく 玉葱 人参 トマト しょうが マッシュルーム きゅうり レモン	米 油 砂糖 オリーブ油 春雨 ごま油	772 kcal 29.0g23.0g 3.5g	6月スタートです。 じめじめした「梅雨」の 季節になりました。
3	火	○	ご飯	回鍋肉 棒餃子 ザーサイと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 しょうが えのき 葱 たけのこ ザーサイ チンゲンサイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 餃子の皮	778kcal 33.7g23.0g 3.2g	この時期は、気温の変化 もあり、体調を崩しやす くなります。
4	水	○	中学3年中止 かみかみご飯	いかの胡麻フライ カムカムこんにやく 花鰻のサラダ ピリ辛味噌汁	牛乳 豚肉 枝豆 いか ハム かつお節 鶏肉 みそ	ごぼう 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン にんにく もやし 葱	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま パン粉	791kcal 36.1g 24.5g 3.5g	毎日、元気に過ごすため に「早寝早起き朝ごはん」 を心がけていきましょう！ また、食事の前は 手を洗うことも忘れずに。
5	木	○	中学3年中止 ご飯	豆腐ステーキそぼろあんかけ 茎わかめの金平 新玉ねぎの味噌汁	牛乳 豆腐 茎わかめ 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ みそ	しょうが 人参 玉葱 ほうれん草 こんにやく	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	714kcal 29.1g19.9g 2.3g	
6	金	○	中学3年中止 ナポリタン	チキンカツ マヨエッグサラダ レモンマフィン	牛乳 ベーコン チーズ ハム 鶏肉 豚肉	にんにく 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー きゅうり	スパゲティ 砂糖 パン粉 脂	737kcal 35.0g28.6g 3.0g	6月4日から10日まで 歯と口の健康週間です。 「噛む」ことは、体によいこと がたくさんあります。 よく噛んで食べると・・・ こんなによいことが あります！ ①消化をよくする ②食べ物のおいしさがよく わかる ③食べすぎを防ぐ 食べ始めから20分くらい たないと、脳がお腹が いっぱいになったことが わからず、食べすぎて しまいます。よく噛むこ とで、食べすぎを防げま す。
9	月	○	茎わか卵丼(ご飯)	切干大根のマリネ 沢煮鮎 乳酸菌デザート	牛乳 鶏肉 大豆 茎わかめ 卵 豚肉 ハム	人参 ほうれん草 ごぼう たけのこ ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 油 砂糖 ごま	781kcal 35.8g23.3g 3.1g	
10	火	○	ご飯	鶏肉の香味焼き カレーサラダ かきたま汁 ウエハース	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	しょうが にんにく 葱 人参 きゅうり えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	731kcal 31.8g20.8g 2.8g	
11	水	○	ご飯	鯖の旨煮 小松菜の中華和え つくね汁	牛乳 鯖 焼き豚 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが 葱 小松菜 もやし ごぼう 大根	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	779kcal 33.2g24.5g 2.9g	
12	木	○	ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシルー コーンとブロッコリーのサラダ 紫陽花ゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ	玉葱 人参 きゅうり コーン マッシュルーム セロリ にんにく トマト グリンピース ブロッコリー	米 油 砂糖 白麦 ルウ ごま	811kcal 30.4g25.0g 2.3g	
13	金	○	ひじきご飯	鯖揚げ玉フライフライ オニドレサラダ 干菜っ子味噌汁 千葉県産牛乳プリン	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 枝豆 鯖 豚肉 豆腐 みそ ハム	干し椎茸 人参 大根 葱 キャベツ パプリカ 玉葱 きゅうり	米 油 砂糖 パン粉 ごま さつま芋	883kcal 34.3g29.6g 3.5g	
16	月	○	ご飯	ブルコギ炒め 春巻き サムゲタン風スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 玉葱 ビーマン パプリカ 大根 干し椎茸 人参 葱 しょうが	米 油 砂糖 ごま ごま油 玄米 春巻きの皮	892kcal 30.2g33.5g 2.7g	
17	火	○	親子丼(麦ご飯)	ごぼうサラダ 鮭団子汁	牛乳 鶏肉 卵 ハム 鮭 みそ 豆腐 なた	玉葱 しめじ ごぼう 人参 きゅうり キャベツ グリンピース 小松菜	米 油 砂糖 白麦 ごま ごま油	855kcal 42.8g25.4g 3.2g	
18	水	○	ガーリックライス	マヨエッグサラダ オニオンスープ 人参ゼリー	牛乳 豚肉 卵 ハム ベーコン	人参 玉葱 コーン にんにく パセリ きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クルトン バター オリーブ油	830kcal 26.1g31.3g 3.1g	
19	木	○	ご飯	鯖の立田揚げ 胡麻和え けんちん汁 アセロラミルク	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 大根 葱 ごぼう こんにやく	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	785kcal 28.0g23.3g 2.6g	
20	金	★	関小6年中止 ハニートースト	スパゲティソテー ポトフ	牛乳 ベーコン ウインナー ハム チーズ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	パン 油 マーガリン スパゲティ はちみつ じゃが芋	818kcal 28.3g30.0g 3.1g	
23	月	○	ご飯	鯖胡麻フライ じゃが芋のそぼろ煮 磯香和え グミ	牛乳 鯖 鶏肉 枝豆 のり 鷹節	人参 玉葱 ほうれん草 もやし	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま パン粉	819kcal 30.4g22.8g 2.5g	
24	火	○	ご飯	ハンバーグオニオンソース ひじきのマリネ 具だくさん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき ハム 油揚げ	玉葱 人参 ごぼう 大根 葱 きゅうり	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋	846kcal 34.2g24.8g 3.3g	
25	水	○	肉味噌ご飯(麦ご飯)	あおさのりのすまし汁 ブルーベリーヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 大豆 みそ あおさのり 生クリーム 豆腐 ヨーグルト	にんにく しょうが 葱 ナタデココ たけのこ 人参 ブルーベリー みかん バイリン 黄桃 グリンピース	米 油 砂糖 ごま油 白麦	861kcal 32.1g 26.0g 2.4g	
26	木	○	ご飯	ヤンニョムチキン もやしの中華和え トックスープ	牛乳 鶏肉 卵 焼き豚 豚肉	にんにく しょうが ねぎ もやし 人参 干し椎茸 チンゲンサイ	米 油 砂糖 水あめ 片栗粉 ごま トック ごま油	808kcal 38.9g 20.3g 2.9g	
27	金	○	関小2年・中学2年中止 ココアあげパン	マカロニサラダ パンキンポタージュ アップルシャーベット	牛乳 ハム 鶏肉 生クリーム スキムミルク	きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 キャベツ りんご	パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ルウ グラニュー糖	881kcal 29.0g 34.2g 2.7g	
30	月	○	ビビンバ(麦ご飯)	肉みそ・ナムル フルーツポンチ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ 卵	玉葱 にんにく しょうが もやし 人参 きゅうり レモン みかん バイリン 黄桃	米 油 砂糖 ごま油 ごま	872kcal 32.3g 22.0g 1.9g	

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

※★の日は、ミルメークがです。

中学生12～14歳
の基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 塩分2.5g以下

