

6月献立表

白子町新玉ねぎ月間

5月から、白子町の玉葱の収穫が始まりました。6月も、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・・・

令和8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	
1	月	○	中学校全校中止							6月スタートです。 はじめれた「梅雨」の 季節になりました。
2	火	○	ご飯	青椒肉絲 にんにくスープ シューマイ グミ	牛乳 豚肉 卵 大豆	たけのこ 玉葱 ビーマン パプリカ しょうが にんにく 人参 えのき 干し椎茸 小松菜	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 シューマイの皮	746kcal 31.9g18.3g 2.7g	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。	
3	水	○	焼肉丼(麦ご飯)	大根のそぼろスープ ブルーベリーヨーグルト和え	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	キャベツ 玉葱 人参 にんにく しょうが 大根 小松菜 干し椎茸 みかん バイン 黄桃 フルーベリー	米 油 砂糖 白麦 ごま油 片栗粉 グラニュー糖	866kcal 33.7g25.3g 2.8g	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。	
4	木	○	かみかみご飯	いかのごまフライ おかか和え ピリ辛味噌汁 カムカムこんにやく	牛乳 豚肉 枝豆 いか 鰹節 鶏肉 みそ	ごぼう 人参 しょうが キャベツ もやし ほうれん草 にんにく ねぎ こんにやく	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	759kcal 34.6g22.3g 3.3g	衛生管理の第一歩は 「手をキレイに洗うこと！」 給食センターの調理員さん	
5	金	○	ハニートースト	スパゲティソテー ミートボールスープ チーズ(中のみ)	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	人参 ビーマン 玉葱 マッシュルーム トマト キャベツ 小松菜 干し椎茸 ねぎ	パン 油 砂糖 マーガリン はちみつ スパゲティ	759kcal 29.4g31.3g 3.2g	私たちは、作業が変わるたびに 手を洗っています。 はじめじていて、ばい菌も 増えやすいので、きちんと手を 洗いましょう！	
8	月	○	ご飯	ハンバーグオニオンソース 切り干し大根のツナ和え 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ みそ	玉葱 切り干し大根 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	米 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	811kcal 32.5g21.8g 3.1g	増えやすいので、きちんと手を 洗いましょう！	
9	火	○	ガーリックライス	ひじきのサラダ シチュー 紫陽花ゼリー	牛乳 ウインナー ひじき ハム 枝豆 鶏肉 生クリーム スキムミルク	玉葱 人参 にんにく キャベツ 小松菜 グリーンピース	米 油 砂糖 バター ルウ じゃが芋	747kcal 26.9g22.7g 2.2g		
10	水	○	ご飯	いわし揚げ玉フライ 五目きんぴら 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳 鯖 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	人参 ごぼう こんにやく キャベツ ねぎ	米 油 砂糖 ごま パン粉	799kcal 29.1g28.3g 2.5g		
11	木	○	間小2年中止 ご飯	鶏肉の葱塩焼き みそマヨ和え 肉じゃが	牛乳 鶏肉 ハム みそ 豚肉	にんにく しょうが ねぎ ごぼう プロコラー 人参 コーン 玉葱 白湯 いんげん	米 油 砂糖 三温糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	780kcal 36.5g20.3g 2.3g		
12	金	○	間小6年、南白亀小6年中止 鰯のそぼろ丼(麦ご飯)	そぼろ丼の具 ひじきのマリネ 千葉県産ミルクプリン	牛乳 鰯 鶏肉 大豆 みそ ひじき ハム	にんにく しょうが 人参 玉葱 たけのこ きゅうり グリーンピース	米 油 砂糖 ごま油 白麦	747kcal 31.5g18.4g 2.5g	「噛む」ことは、体にいいこと がたくさんあります。 よく噛んで食べると・・・ こんなよいことが あります！	
16	火	○	ハヤシライス(麦ご飯)	オニデレサラダ キャロットゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏肉	玉葱 人参 にんにく コーン マッシュルーム セロリ きゅうり トマト グリーンピース プロコラー	米 油 砂糖 白麦 ルウ	860kcal 28.3g24.0g 2.2g	①消化をよくする	
17	水	○	中学2年中止 ご飯	鯖の旨煮 小松菜の中華和え けんちん汁	牛乳 鯖 焼き豚 卵 鶏肉 豆腐	しょうが ねぎ 小松菜 もやし 人参 干し椎茸 大根 ごぼう こんにやく	米 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	773kcal 31.7g22.5g 3.6g	②食べ物のおいしさがよく わかる	
18	木	○	中華丼(ご飯)	中華丼の具 カレーサラダ 豆乳ドーナツ	牛乳 豚肉 ツナ	しょうが 人参 キャベツ たけのこ 玉葱 きゅうり チンゲンサイ	米 油 砂糖 グラニュー糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	848kcal 27.9g27.8g 2.7g	③食べすぎを防ぐ	
19	金	○	特別支援学級合同学習会 セサミトースト	じゃがコーン炒め パンフキンポタージュ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム スキムミルク	パセリ かぼちゃ 人参 玉葱 コーン	パン 油 砂糖 オリーブ油 マーガリン ごま グラニュー糖 じゃが芋	819kcal 26.9g33.6g 2.5g	食べ始めてから20分くら いたたないと、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。でもよく噛むこ とで、食べすぎを防げます。	
22	月	○	ご飯	ホッケの一夜干し ひじきと大豆の煮物 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ひじき ヨーグルト 油揚げ ホッケ 大豆 みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	人参 こんにやく 小松菜 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	742kcal 30.0g17.1g 2.7g	今日は、いつも以上に 「噛む」ことを意識して 給食を食べてみてくだ さい！	
23	火	○	ご飯	豆腐ステーキのそぼろあん 鰹節のサラダ かきたま汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ハム 鰹節 卵	しょうが キャベツ きゅうり 人参 コーン えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	768kcal 29.6g20.6g 2.6g	6月は、食育月間です！	
24	水	○	コーンご飯	鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 ベーコン	コーン にんにく 玉葱 人参 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ	米 油 砂糖 オリーブ油 クルトン	741kcal 28.7g22.9g 2.4g	食べることは、生きづく 上でとても大切です。 子どもの心身の成長に大きな 影響を与えます。	
25	木	○	肉味噌ご飯(麦ご飯)	肉味噌ご飯の具 水餃子スープ 豆乳ブラマンジェ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉	にんにく しょうが 人参 玉葱 たけのこ グリーンピース 小松菜 ねぎ 干し椎茸	米 油 砂糖 餃子の皮 ごま油 白麦	832kcal 32.2g25.0g 2.4g	国もその必要があると考え 食育月間が作られました。	
26	金	○	間小2年 ソース焼きそば	ごぼうサラダ 鰯のフリッター シークワサートルト	牛乳 豚肉 ハム 鰯	しょうが 人参 キャベツ 玉葱 もやし ビーマン ごぼう きゅうり	中華麺 油 砂糖 ごま	844kcal 32.4g28.8g 3.5g	いろいろな場面で「食べる」こ とについて話をしてみ てください。みなさんにとっ て「食」に関することがより 身近になると思います！	
29	月	○	ご飯	もうかさめのクレスピー揚げ じゃが芋のそぼろ煮 磯香和え ウエハース	牛乳 もうかさめ 鰹節 のり 豚肉 枝豆	人参 玉葱 ほうれん草 もやし	米 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	812kcal 31.6g19.3g 2.0g		
30	火	○	白濁小6年中止 チャーハン	焼肉サラダ フルーツポンチ	牛乳 焼き豚 卵 豚肉	干し椎茸 人参 黄桃 ねぎ グリーンピース バイン 玉葱 キャベツ きゅうり みかん	米 油 砂糖 ごま ごま油 白玉	767kcal 25.1g13.6g 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。

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



「白子町学校給食材料費物価高騰対策事業」

近年の物価高騰により給食の食材料費が上昇していることから、国の「物価高騰対応重点支援地方創臨時交付金」を活用し、食材料費の上昇分を交付金により賄っています。