

6月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・すいか

(千葉県産) 豚肉・大豆・切干大根・マッシュルーム・さつまいも・キャベツ・セロリー・大根・

なす・にら・里いも・ほうれん草・もやし・小松菜・卵

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	麦ご飯					米 大麦		848
	牛乳		牛乳					12.8
	コーン焼売2個	豆腐 魚肉すり身			玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖		26.1
	チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	油 ごま油	2.3
	生揚げのピリ辛煮	絹揚げ 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし 白菜 干し椎茸 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま油	
3 (火)	ご飯					米		823
	牛乳		牛乳					14.9
	鯖の香り焼き	鯖			にんにく 長ねぎ		ごま油	32.4
	小松菜のお浸し	鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.7
	味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	里いも	油	
4 (水)	麦ご飯					米 大麦		782
	牛乳		牛乳					15.5
	いかのピリ辛焼き	いか			生姜 にんにく	砂糖	ごま油	19.5
	切干大根のナムル			小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	油 ごま油	3.0
	味噌ワタンスープ	豚肉 味噌		にんじん にら	玉ねぎ もやし 長ねぎ たけのこ	ワタタン	油 ごま	
5 (木)	ぶどうグミ					グミ		
	ご飯					米		842
	牛乳		牛乳					16.3
	鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉						25.2
	味噌きんぴら	さつまいも 味噌		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	2.6
6 (金)	白玉汁	豚肉		にんじん 小松菜	大根 えのき 長ねぎ	白玉	油	
	アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド	
	シュガー揚げパン					パン 砂糖	油	851
	牛乳		牛乳					15.1
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン		にんじん 小松菜	コーン		油	32.8
9 (月)	チリコンカン	豚肉 大豆 ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	2.4
	ご飯					米		828
	牛乳		牛乳					16.7
	赤魚の白醤油焼き	赤魚						24.0
	炒り鶏	鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ	里いも 砂糖	油	2.5
10 (火)	にら豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん にら	もやし 玉ねぎ			
	クレープ(いちご)					クレープ		
	麦ご飯					米 大麦		769
	牛乳		牛乳					16.0
	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆				でん粉	油	23.6
11 (水)	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	生姜 にんにく 切干大根 玉ねぎ キムチ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	2.4
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ	春雨 パン粉 でん粉		
	ご飯					米		867
	牛乳		牛乳					17.7
	ホッケー夜干し	ホッケ						26.2
12 (木)	納豆和え	納豆 鯉節	のり	にんじん 小松菜	もやし キャベツ			3.3
	めった汁	豚肉 油揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	さつまいも		
	チーズドッグ					チーズドッグ		
	ナン					ナン		776
	牛乳		牛乳					17.1
13 (金)	ブロッコリーサラダ	ベーコン		ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	油	33.5
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	はちみつ	油 ルウ	3.4
	すいか				すいか			
	ご飯					米		797
	牛乳		牛乳					15.8
16 (月)	豚肉の甘辛だれ	豚肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		26.3
	青菜の磯香和え	鯉節	のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	2.5
	じゃがいもとキャベツの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ		キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		
	にんじんゼリー					ゼリー		
	ご飯					米		858
16 (月)	牛乳		牛乳					14.3
	ヤンニョムチキン	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉 砂糖	油	30.9
	ほうれん草ともやしのナムル			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	油 ごま油	2.6
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	米麺	油	

歯と口の健康週間
くかみかみ献立

石川県の郷土料理～めった汁～

めった汁の名前は、「やたらめったら具を入れる」ことが由来だそうです。

印西産すいか

千葉県民の日献立

6月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・きゅうり・すいか

(千葉県産) 豚肉・大豆・切干大根・マッシュルーム・さつまいも・キャベツ・セロリ・大根・

なす・にら・里いも・ほうれん草・もやし・小松菜・卵

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 (火)	ご飯					米		780
	牛乳		牛乳					14.3
	豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉		20.4
	ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま	2.6
	豚汁	豚肉 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	じゃがいも	油	
	さくらんぼゼリー					ゼリー		
18 (水)	わかめうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ	わかめ	にんじん 小松菜	長ねぎ 干し椎茸	うどん		74.7
	牛乳		牛乳					17.5
	鰯フライ	鰯				小麦粉 パン粉	油	38.6
	ブロッコリーの中華サラダ			ブロッコリー にんじん		じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	3.5
	パンダパン					パン		
	チーズ		チーズ					
19 (木)	ウインナーピラフ	フランク		にんじん パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	米	油	808
	牛乳		牛乳					15.0
	オムレツ	卵				砂糖	油	30.4
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	2.6
	コーンスープ	白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム		玉ねぎ コーン	米粉	バター	
20 (金)	ご飯					米		763
	牛乳		牛乳					17.5
	海鮮かまぼこ	いか えび たら			玉ねぎ コーン 枝豆	でん粉		21.3
	ホイコーロー	豚肉		にんじん ビーマン	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	でん粉	油	2.9
	キムチ味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん	もやし 大根 キムチ		油	
	あじさいゼリー					ゼリー		
23 (月)	ご飯					米		858
	牛乳		牛乳					12.6
	きすのごまフライ	きす				パン粉 小麦粉	油 ごま	27.1
	豆腐サラダ	豆腐 鰹節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	1.8
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油	
	りんごのタルト					タルト		
24 (火)	ご飯					米		848
	牛乳		牛乳					16.1
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			にんにく 長ねぎ		ごま油	26.6
	和風和え		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.3
	ひつつみ汁	豚肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	ひつつみ	油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
25 (水)	麦ご飯					米 大麦		854
	牛乳		牛乳					14.7
	餃子2個	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		25.5
	きゅうりともやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ごま油	2.4
	麻婆なす	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん	にんにく 生姜 なす 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	ごま油	
26 (木)	わかめご飯		わかめ			米		872
	牛乳		牛乳					14.1
	鮭の香り揚げ	鮭			生姜 にんにく	でん粉	油	20.1
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	1.7
	ナタデココポンチ				ナタデココ パインアップル みかん 桃 レモン汁	ゼリー		
27 (金)	レモントースト				レモン汁	パン 砂糖	マーガリン	774
	牛乳		牛乳					14.5
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	コーン		油	35.0
	米粉のシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	バター	2.4
30 (月)	麦ご飯					米 大麦		828
	牛乳		牛乳					16.0
	厚焼き玉子	卵				でん粉 砂糖	油	25.9
	そばろご飯の具	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	油	2.6
	塩ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 大根 長ねぎ		油	
	バインゼリー					ゼリー		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

※材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	818kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.4%
脂質E比	20~30%	27.2%
食塩相当量	2.5g	2.6g