



令和8年度

6月 予定献立表

習志野市立第一中学校



日 に ち	曜 日	献 立 名		お知らせ 行事 その他	主に体の組織をつくるもの		材料名 主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		栄養価		
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	エネルギー ギー	脂質(g)	
					たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
1	月	ごはん 中華風春雨サラダ	ぎょうざ おさつチップス	麻婆豆腐		豆腐 豚肉 大豆	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 干椎茸	米 砂糖 ぎょうざの皮 澱粉 春雨 さつまいも	油 ごま油 ラー油	874	25.6
	火	ソフト麺 コーンサラダ	ミートソース 甘夏	ミートボール(2個)	物語給食 「ルパン三世 カリオストロの城」より ミートボールスパゲッティ ミートソースのうえにミートボールを のせて食べてください	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし 甘夏	ソフト麺 薄力粉 砂糖	油	858	27.5
												34.8	3.1
3	水	ごはん 大豆とツナのサラダ	白身魚のおろしかけ チーズ	ピリ辛味噌汁		メルルーサ ツナ 豚肉 生揚げ 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	大根 生姜 こんにゃく しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	828	27.5
												27	2.6
4	木	もち麦ごはん わかめとコーンのサラダ	真っ赤なトマトのポークソテー 青色ゼリー	黄金のコンソメスープ	体育祭予行練習 赤・黄・青の給食を食べて 三冠を目指しましょう	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 トマト パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 もち米 三温糖 じゃがいも ゼリー	油	781	24.7
												30.9	2.6
5	金	キムタクごはん 赤しそ和え	チキンチキンごぼう メロン	うち豆汁	(黄)と口の健康週間(6/4～6/10) 良い歯を作るために必要な「カルシウム」 「たんぱく質」「ビタミンA・C」を含む食材や、 噛み応えのある食材を使用しました。 よく噛んで食べて、歯と口の健康を保ちましょう。	豚肉 鶏肉 うち豆 油揚げ	牛乳	人参 枝豆 小松菜 赤しそ	もやし キムチ 長ねぎ にんにく ごぼう 大根 キャベツ メロン	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	778	21.6
												28.7	3.2
6	土	体育祭 (弁当のご準備をよろしくお願いいたします)											
9	火	発芽玄米ごはん ごまサラダ	パーベキューチキン ブーティン(チーズソースかけ)	メキシカンスープ	サッカーワールドカップ献立 開催国(アメリカ・メキシコ・カナダ)の料理	鶏肉 ベーコン レンズ豆 いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ えのきたけ 生姜 にんにく きゅうり アップルピュレ	米 発芽玄米 澱粉 三温糖 薄力粉 じゃがいも	油 ごま バター オリーブオイル	844	29.1
												28.8	1.9
10	水	高津のとり飯 人参とツナのサラダ	ぎせい豆腐 あじさいゼリー	千葉県野菜の味噌汁	県民の日献立 千葉県産の食材を使った味噌汁と 習志野市の市花をイメージした あじさいゼリーを作ります。 美味しく食べて千葉千洲に つなげましょう。	鶏肉 豆腐 生揚げ ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり 長ねぎ 干椎茸 大根 しめじ 玉ねぎ セロリ	米 発芽玄米 砂糖 澱粉 じゃがいも ゼリー	油	777	20.3
												26.7	2.9
16	火	発芽玄米ごはん 海藻とコーンのごまサラダ	鶏肉とひよこ豆のカレー フルーツ白玉	めひかりのから揚げ(2個)	3-3T.Sさん考案「enjoy 給食！」 人気のある料理にしつつも 栄養バランスよくなるよう考えてくれました。 特に不足しやすい2群の食材も サラダで補えるよう工夫されています。	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 めひかり 海藻ミックス	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル缶 黄桃缶 アップルピュレ	米 発芽玄米 白玉 じゃがいも ゼリー	油 ごま	886	17.4
												31.6	2.9
17	水	ごはん 梅味噌和え	さばの四川焼き 大豆とポテののり塩揚げ	かきたま汁		さば 豆腐 卵 大豆 鰹節	牛乳 寒天 のり	人参 小松菜 ほうれん草	もやし 梅びしお	米 砂糖 じゃがいも	油	886	35.0
												39.2	2.7
18	木	和風スパゲティ ほうれん草のサラダ	こまっちゃん蒸しパン イカのごまフライ		2年生グリーンスクール	ベーコン 鶏卵 いか	牛乳 のり チーズ スキムミルク	人参 小松菜 ほうれん草	しめじ えのきたけ たもぎたけ 玉ねぎ にんにく とうもろこし きゅうり	スパゲッティ 砂糖 三温糖 パン粉 薄力粉 澱粉	油 ごま ごま油	793	23.2
												33.7	2.2
19	金	ごはん ひじきのピリッとサラダ	じゃがいものカントリー煮 ライチゼリー	タジン(チュニジアのキッシュ風)	2年生グリーンスクール サッカーワールドカップ献立 対戦相手のチュニジアの料理「タジン」 スパイスのきいたキッシュのような 卵料理です	鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 ゼリー	油 ラー油 生クリーム オリーブオイル	868	24.3
												29.5	2.3
22	月	ごはん ひじきサラダ	あじのごま油淋 ヨーグルト	伝統の生姜豚汁	物語給食「放課後の厨房男子」より 生姜のきいた伝統の豚汁	あじ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 生姜 キャベツ	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油 ごま	761	18.1
												33.4	2.8
23	火	コッパパン ポテのチーズ焼き	ソーセージストロガノフ ツナとほうれん草のサラダ	冷凍みかん	サッカーワールドカップ献立 対戦相手のスウェーデンの料理 「ソーセージストロガノフ」	ウインナー ベーコン ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト グリーンピース 小松菜 パセリ	きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム みかん	コッパパン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 生クリーム ノンエッグマヨネーズ	778	30.3
												26.6	3.1
24	水	鶏肉とひじきのご飯 のりあえ	キスの天ぷら さくらんぼ	わかめの味噌汁		鶏肉 油揚げ 豆腐 きす	牛乳 ひじき わかめ のり	人参 さやえんどう ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 もやし えのきたけ さくらんぼ	米 砂糖 薄力粉	油	763	24.8
												31	3.0
25	木	にんじんピラフ キャベツのごまサラダ	スペインオムレツ	豆のクリームシチュー		鶏卵 鶏肉 いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター ごま	866	32.2
												33.3	2.7
26	金	発芽玄米ごはん わかめサラダ	味噌カツ パレンシアオレンジ	けんちん汁	3-4F.Yさん考案 「総体絶対カツ給食」 部活動壮行会にあわせ、総体で絶対勝つ献立です。 メインの料理は、食べた元気の出るカツにし、 そのほかはさっぱりと食べられる料理で 合わせてくれました。	豚肉 豆腐 鰹節 大豆	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ こんにゃく もやし 大根 長ねぎ ごぼう オレンジ	米 発芽玄米 砂糖 三温糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	754	18.9
												27.6	2.8
29	月	ごはん もやしの梅おかか和え	高野豆腐のフライ のりの佃煮	もずく卵スープ		高野豆腐 豆腐 鶏卵 鰹節	牛乳 ひじき のり もずく	人参 小松菜 ほうれん草	えのきたけ 白菜 長ねぎ もやし 梅びしお	米 三温糖 澱粉 水あめ 砂糖 薄力粉 パン粉	油	801	24.3
												31.4	2.9
30	火	ごはん じゃことわかめのサラダ	レバニラ春巻き 日向夏ゼリー	中華風コーンスープ	3-4Y.Kさん考案「栄養たっぷり中華プレート」 鉄分を豊富に含むレバーをよりおいしく食べる工夫と して、春巻きに挑戦しました。 人気の中華料理で栄養満点な献立です。	豚レバー ベーコン	牛乳 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	人参 にら 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 生姜 もやし にんにく えのきたけ	米 砂糖 澱粉 春巻きの皮 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま	761	18.3
												26.3	3.0

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。

※16日は「にぎすのから揚げ」から「めひかりのから揚げ」に変更になりました。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	819	15.2	26.9	2.7
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

★給食費の引き落とし

1回目 6月30日 (火)
2回目 7月31日 (金)

1,2年生 6,935円 3年生 6,205円

口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。

今月は体育祭があり、身体を動かす機会が増えます。元気よく運動するためにも、好き嫌いせず栄養バランスよく食事をとりましょう。また、汗により水分やミネラルが失われてしまっています。給食でも残菜の多い豆類や海藻類・魚類にはマグネシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。意識して食べるようにしましょう。
そして、今月から図書室とのコラボで、本に登場する料理を給食で提供する物語給食を始めます。
楽しみにしていてください。