




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・切干大根・じゃがいも・さつまいも・里いも・キャベツ・大根・玉ねぎ・チンゲン菜
 ・なす・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8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(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	ご飯					米		813	
	牛乳		牛乳					18.2	
	赤魚の文化干し	赤魚						23.5	
	生揚げの味噌炒め	豚肉 味噌 絹揚げ		にんじん ビーマン	生姜 キャベツ	砂糖 でん粉	油	3.3	
	白玉汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 干し椎茸	白玉	油		
2 (火)	ご飯					米		818	
	牛乳		牛乳					15.8	
	青じそいり鶏つくね	鶏肉 ひじき		青じそ にんじん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖		28.4	
	豚丼の具	豚肉		にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油	2.7	
	小松菜と大根の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	小松菜	大根 長ねぎ				
3 (水)	麦ご飯					米 大麦		851	
	牛乳		牛乳					13.6	
	白身魚フリッター2個	鱈 あおさ				小麦粉 砂糖 油		27.1	
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油	2.4	
	ハヤシライス	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油 ルウ		
4 (木)	ご飯	6/4~10 歯と口の健康週間 ~よく噛んで食べよう~ 					米		801
	牛乳		牛乳					16.0	
	いかの生姜醤油焼き	いか			生姜			22.5	
	切干大根のナムル			にんじん	もやし 切干大根 きゅうり	砂糖	油 ごま油	3.1	
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油		
5 (金)	シナモン揚げパン					パン 砂糖	油	843	
	牛乳		牛乳					16.6	
	ブロッコリーとウインナーのソテー	フランク		ブロッコリー	にんにく コーン エリンギ		油	34.7	
	ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	2.3	
	8 (月)	ご飯					米		819
牛乳			牛乳					15.7	
鶏肉のレモン醤油焼き		鶏肉			生姜 レモン汁	砂糖		24.4	
ひじきの炒り煮		さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.3	
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		
9 (火)	青りんごグミ					グミ			
	ご飯					米		814	
	牛乳		牛乳					12.9	
	野菜かき揚げ			にんじん 水菜	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	25.4	
	小袋天つゆ							2.7	
10 (水)	わかめの酢の物		わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま		
	かしわのすき焼き風煮	鶏肉 絹揚げ		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのき	焼きふ 砂糖	油		
	ご飯					米		787	
	牛乳		牛乳					16.1	
	ミナミカマスのてり焼き	ミナミカゴカマス				砂糖		20.8	
11 (木)	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	2.0	
	いも団子汁	鶏肉		にんじん 小松菜	えのき 大根 長ねぎ	いももち			
	ウエハース					ウエハース			
	ナン					ナン		819	
	牛乳		牛乳					15.3	
12 (金)	野菜チップス				ごぼう	さつまいも	油	34.5	
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん ビーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー 梨	はちみつ	油 ルウ	2.7	
	すいか				すいか				
	チーズ		チーズ						
	キーマカレーのかくし味として、印西産の梨果汁を使っています								
16 (火)	ご飯	千葉県民の日献立					米		804
	牛乳		牛乳					15.7	
	豚肉オニオンソース	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖	油	26.4	
	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	2.2	
	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			
16 (火)	にんじんゼリー					ゼリー			
	ご飯					米		873	
	牛乳		牛乳					12.3	
	春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし	小麦粉 砂糖	油	30.1	
	ブルコギ	豚肉 絹揚げ		にんじん さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ	砂糖	油	2.1	
トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし 長ねぎ	トック				

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・切干大根・じゃがいも・さつまいも・里いも・キャベツ・大根・玉ねぎ・チンゲン菜
 ・なす・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8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 (水)	ウインナーピラフ	フランク		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米	油	877
	牛乳		牛乳					10.2
	オムレツ	卵				砂糖	油	26.2
	ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	1.5
	フルーツポンチ				ナタデココ みかん バインアップル	白玉 ゼリー		
18 (木)	ご飯					米		831
	牛乳		牛乳					14.3
	鱈アーモンドフライ	鱈				パン粉 小麦粉 砂糖	アーモンド 油	26.9
	千草和え	油揚		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	2.1
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	里いも でん粉	ごま油	
	あじさいゼリー					ゼリー		
19 (金)	丸パン					パン		854
	牛乳		牛乳					16.6
	ハンバーグトマトソース	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	34.6
	ブロッコリーサラダ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	きゅうり	砂糖	油	3.6
	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	パセリ	玉ねぎ コーン	米粉	バター	
22 (月)	わかめご飯		わかめ			米 砂糖		793
	牛乳		牛乳					12.3
	南瓜コロッケ			かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉	油	28.5
	豆腐サラダ	豆腐 鯉節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	2.7
	玉子の中華スープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき	でん粉	ごま油	
23 (火)	麦ご飯					米 大麦		863
	牛乳		牛乳					16.4
	焼売2個	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉		25.6
	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	2.7
	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	
24 (水)	ご飯					米		864
	牛乳		牛乳					15.3
	鶏肉の三味焼き	鶏肉			長ねぎ		ごま	24.0
	納豆和え	納豆 鯉節		にんじん 小松菜	もやし			2.4
	具沢山味噌汁	油揚 豆腐 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		
25 (木)	ご飯					米		786
	牛乳		牛乳					14.4
	ほきのタルタルフライ	ホキ		パセリ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	マヨネーズ 油	28.1
	ごま和え			にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	2.2
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	生姜 ごぼう 大根 長ねぎ		油	
26 (金)	ハニートースト					パン はちみつ 砂糖	マーガリン	796
	牛乳		牛乳					14.2
	ジャーマンポテト	フランク		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも	油	29.3
	ラビオリスープ	ベーコン 豚肉		にんじん ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	3.1
	ぶどうヨーグルト		ヨーグルト					
29 (月)	ご飯					米		815
	牛乳		牛乳					17.3
	鱈ねぎ塩焼き	鱈			長ねぎ		ごま油	21.6
	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	2.2
	鶏団子汁	鶏団子 豆腐	わかめ	にんじん	大根 えのき たけのこ			
	麦芽ゼリー					ゼリー		
30 (火)	カレーうどん	豚肉 油揚		にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ 長ねぎ	うどん	油 ルウ	761
	牛乳		牛乳					19.1
	とり天	鶏肉			にんにく 生姜	天ぷら粉	油	40.1
	南瓜とブロッコリーのサラダ			かぼちゃ にんじん ブロッコリー		砂糖	油 マヨネーズ	2.9
	パンダパン					パン		

※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用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	823kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.1%
脂質E比	20~30%	27.7%
食塩相当量	2.5g	2.5g