

# 6月 予定献立表

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価					
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種類						
kcal	g	g	mg	mg	g												
1	金	○	焼肉チャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ドライブルーン	牛肉 卵 かまぼこ ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 人参	ねぎ キャベツ しょうが にんにく ブルーン	米 麦 春巻の皮 じゃがいも 砂糖	油 ごま	879	31.6	29.9	421	3.2	3.8
4	月	○	するめ入り混ぜご飯	ししゃものごま焼き ピーナツ和え 大根の味噌汁	メロン	するめ 豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 小松菜	しょうが もやし キャベツ 大根 ねぎ メロン	米 麦 小麦粉 砂糖	ピーナツ ピーナツバター ごま	845	39.5	25.3	656	5.4	4.4
5	火	○	あんかけ焼きそば	小芋のから揚げ わかめスープ	ヨーグルト	豚肉 えび うずらの卵 いか ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ 玉葱 コーン たけのこ キャベツ きくらげ しょうが にんにく	蒸し中華麺 じゃがいも	油 ごま油	909	35.9	34.1	478	3.1	4.2
6	水	○	ご飯	鯖のトウバンジャン焼き ひじきのごまネーズ和え じゃがいもの味噌汁	パイ	鯖 ハム 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ねぎ キャベツ えのき しょうが にんにく パイ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	828	34.6	24.4	370	4.5	3.5
7	木	○	チンゲン菜と ハムのご飯	中国風卵焼き 肉団子スープ	オレンジ	ハム 卵 豚肉 鶏肉 白花豆	牛乳 桜えび	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ しょうが 干し椎茸 玉葱 もやし キャベツ グリーンピース にんにく オレンジ	米 麦 砂糖 春雨 でんぶ	油 ごま	797	32.4	25.4	365	3.7	3.6
8	金	○	セルフチリドック	海藻サラダ コーン卵スープ	バナナ	ウインナー 豚肉 ツナ 鶏肉 卵	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉葱 もやし キャベツ パナナ にんにく しょうが きゅうり コーン	パン パン粉	油 ごま油 ごま	849	33.5	31.1	370	3.0	4.9
11	月	○	えびピラフ	スペイン風オムレツ ミネストローネ	キウイ	えび 豚肉 白ゆで卵 ウインナー ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ トマト	玉葱 コーン キウイ マッシュルーム グリーンピース セロリ しょうが	米 麦 じゃがいも マカロニ	バター 油	908	35.3	31.9	355	3.4	4.6
12	火	○	ご飯	豚肉と生揚げの味噌炒め むらくも汁	バナナ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ ねぎ たけのこ えのき 干し椎茸 しょうが バナナ	米 麦 砂糖 でんぶ	油	802	34.5	23.2	453	4.2	2.5
13	水	○	ご飯	いわしのかば焼き のり和え 米粉団子汁	千葉県産 ミルクゼリー	いわし かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし ごぼう 大根 玉葱 ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 牛乳プリン	油	822	33.6	22.6	572	8.0	3.0
14	木	○	丸パン	白花豆のコロッケ ポイルキャベツ トマトと卵のスープ	グレープ フルーツ	豚肉 卵 白花豆 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	玉葱 キャベツ グレープフルーツ	パン 小麦粉 でんぶ じゃがいも パン粉	油 ごま油	905	33.3	29.1	405	3.9	4.1
18	月	○	ご飯	筑前煮 キャベツの味噌汁	オレンジ	鶏肉 揚げポール 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ キャベツ ねぎ オレンジ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま油	795	33.3	19.0	423	4.1	3.4
19	火	○	ひじきご飯	揚げ出し豆腐かにあんかけ パンサンデー とうがんと卵のスープ	パイ	鶏肉 卵 豆腐 ハム なるど かにかま	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん 小松菜	コーン もやし きゅうり ねぎ とうがん しょうが パイ	米 麦 砂糖 春雨	油  ごま ごま油	858	34.8	27.8	518	5.1	3.9
20	水	○	ご飯	三色豆の卵焼き わかめとツナのあえ物 とうがんの味噌汁	メロン	卵 ツナ レドキャベツ ベーコン 油揚げ	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ 玉葱 えのき ねぎ メロン	米 麦 じゃがいも	油  ごま マヨネーズ	852	30.7	29.2	384	4.6	3.4
21	木	○	ポークカレーライス 福神漬	ごまドレサラダ	キウイ	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 もやし キャベツ 福神漬 きゅうり キウイ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	863	28.5	24.3	396	3.0	3.8
22	金	○	米粉パン	うずらの卵と豆のグラタン 和風サラダ 野菜スープ	さくらんぼゼリー	えび 豚肉 ベーコン かにかま うずらの卵	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム	パン せり じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ	油 バター ごま	794	32.0	29.2	401	3.1	4.4
25	月	○	ご飯	じゃが芋の南蛮煮 なすの味噌汁 ゆでそら豆	グレープ フルーツ	豚肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉葱 ごぼう 干し椎茸 なす そら豆 グレープフルーツ	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	816	30.2	18.6	395	4.1	1.9
26	火	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ ツナと大豆のサラダ けんちん汁	すいか	ツナ 卵 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 青のり	人参 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ すいか	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	838	36.2	25.1	523	3.3	2.4
27	水	○	枝豆ご飯	揚げ豆腐 切干大根のナムル かぼちゃの味噌汁	バナナ	卵 豆腐 鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ 玉葱 ねぎ きゅうり 切干大根 パナナ	米 麦	油  ごま ごま油	831	34.5	24.6	470	4.7	3.5
28	木	○	ご飯	ナッツごぼう 鮭のレモン焼き シャキシャキポテトサラダ ほたてスープ	グレープ フルーツ	鮭 ほたて 卵 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	レモン きゅうり 大根 ねぎ ごぼう グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油  ごま マヨネーズ アーモンド くるみ	882	38.3	30.0	333	2.6	2.5
29	金	○	ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き ひじきのマリネ 豚汁	オレンジ	ホキ 豚肉 豆腐 ハム	牛乳 ひじき 粉チーズ	人参 小松菜	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 麦 こんにゃく	油  ごま マヨネーズ ごま	816	36.5	24.3	439	4.2	2.9

《今月の我孫子産野菜(予定)》

- トマト………11日(月) ミネストローネ、14日(木)のトマトと卵のスープ
- じゃがいも…14日(木) 白花豆のコロッケ、18日(月) 筑前煮
- 20日(水) とうがんの味噌汁、26日(火) けんちん汁
- かぼちゃ…27日(水) かぼちゃの味噌汁
- 玉葱………13日(水) 米粉団子汁、14日(木) 白花豆のコロッケ、トマトと卵のスープ
- 20日(水) 三色豆の卵焼き、27日(水) かぼちゃの味噌汁

今月の平均	844	34.0	26.5	436	4.1	3.5
文部科学省基準	850	28.0	26.0	420	4.0	3.0

我孫子でとれた  
おいしい野菜を食べてね!

