

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		主な栄養素		成長期に大切な栄養		
						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 種実類			カルシウム mg	鉄 mg	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
3	月	○	ご飯	肉団子のもち米蒸し わかめとツナの和え物 かにかまのスープ	ヨーグルト	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 かにかま 卵	牛乳 ヨーグルト わかめ	小松菜 チンゲン菜 人参	ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 大根 キャベツ	米 もち米	ごま油 マヨネーズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 32.5 25.7 3.7	540	3.6	
			むし歯予防デー献立													
4	火	○	するめ入り混ぜご飯	ほっけ一夜干し ごま和え じゃがいもとにらのみそ汁 いりこナッツ	オレンジ	さきいか 鶏肉 油揚げ ほっけ	牛乳 いりこ	人参 小松菜 いんげん にら	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 練りごま アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	764 36.4 22.2 4.4	515	4.2	
5	水	○	キムチチャーハン	あじのチーズ春巻 豆腐とキャベツのスープ	パイナップル	豚もも あじ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 しそ 小松菜	にんにく しょうが 白菜キムチ キャベツ ねぎ パイン	米 麦 春巻きの皮 小麦粉	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	800 35.7 25.9 3.3	464	3.1	
6	木	○	フレンチトースト	ポトフ ひじきのマリネ		白いんげん 豆 豆腐 豚肉 ウィンナー ベーコン 卵	牛乳 ひじき	人参 パセリ	かぶ キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	バター ごま油 ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 33.4 28.2 3.7	395	3.3	
7	金	○	ご飯	鮭のナッツフライ ジャーマンポテト 大根のみそ汁	アメリカン チェリー	鮭 ベーコン 油揚げ	牛乳 粉チーズ	パセリ 小松菜 人参	玉ねぎ 大根 ねぎ アメリカンチェリー	米 パン粉 小麦粉	油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	871 36.4 27 3.1	344	3.1	
10	月	○	えびピラフ	スペイン風オムレツ 野菜スープ	キウイ	えび 卵 ベーコン 豚肉 白いんげん 豆	牛乳 粉チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリーンピース キウイ	米 麦 じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 31.3 25.6 4.1	372	3.3	
11	火	○	かき揚げ丼	きゅうりの土佐漬け なめこのみそ汁	グレープフルーツ	いか あさり 卵 豆腐 大豆 かつお節	牛乳 桜えび	人参 小松菜 みつ葉	玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ なめこ グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 30.4 18.9 3.6	381	3.0	
12	水	○	鶏ごぼうご飯	ししゃもの彩り揚げ コーン入りおひたし 豚汁	ブルーベリー	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 油揚げ かつお節	牛乳 あおのり ししゃも	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 干し椎茸 もやし コーン 大根 ねぎ ブルーベリー	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 小麦粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 36.4 24 3	539	4.5	
			我孫子産野菜の日													
13	木	○	セルフチリドック	ツナサラダ じゃがいものスープ	オレンジ	豚肉 大豆 ウィンナー 白花豆 ツナ 豆腐	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし セロリ にんにく しょうが	パン パン粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	878 34.7 34.9 4.8	429	2.7	
			千葉県民の日献立													
14	金	○	ご飯	いわしのかば焼き ピーナツ和え 米粉だんご汁	千葉県産 ミルクプリン	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん ミルクプリン 米粉 じゃがいも	ピーナツ バター ピーナツ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 31.3 24.9 3	547	7.1	
17	月	○	ご飯	小あじのカレーから揚げ 茎わかめの金平 けんちん汁	バナナ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 小あじ 茎わかめ	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 大根 ねぎ バナナ	米 でんぷん こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 30.9 18.3 3	496	2.7	
18	火	○	ご飯 のりの佃煮	揚げ豆腐 もやしと油揚げの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	河内晩柑	豆腐 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 32.5 23.4 3.5	449	4.8	
			我孫子産野菜の日													
19	水	○	めんたいスパゲティー	ごまドレサラダ	白花豆ココアケーキ	いか 卵 めんたいこ 白花豆	牛乳 のり	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	スパゲティー 砂糖 小麦粉	バター 油 くるみ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 34.7 30.6 3.7	381	3.5	
20	木	○	ご飯 まめまめみそ豆	じゃがいもの南蛮煮 むらこも汁	オレンジ	大豆 高野豆腐 豚肉 鶏肉 卵 生揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 えのき ねぎ オレンジ	米 砂糖 でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 34.6 22.7 2.6	418	4.3	
21	金	○	枝豆ご飯	ホキのガーリックソース 焼き ひじきとキャベツのサラダ かぼちゃのみそ汁	冷凍みかん	ハム 油揚げ ホキ	牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ 枝豆 冷凍みかん	米 麦 パン粉 砂糖	マヨネーズ 油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 33.9 25.5 3.7	435	4.9	
24	月	○	マーボー丼	わかめスープ	グレープフルーツ	豆腐 豚肉 鶏レバー ベーコン	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ コーン グレープフルーツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 34.5 26.8 4.2	491	4.1	
25	火	○	セサミトースト	あさりのチャウダー 和風サラダ		あさり かにかま ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	にんにく きゅうり しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし マッシュルーム	パン じゃがいも 小麦粉	ごま マーガリン 油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	897 31 35.3 4.3	498	11.2	
			我孫子産野菜の日													
26	水	○	ポークカレーライス 福神漬け	豆腐とひじきのサラダ	パイナップル	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 トマト	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ りんご パイナップル	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油 バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	895 32 25.4 3.9	427	3.5	
			我孫子産米を味わう日													
27	木	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	中国風卵焼き パンサンズ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ブルーベリー	卵 あさり ハム 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 卵 桜えび わかめ	人参 チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし 干し椎茸 グリーンピース ブルーベリー	米 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	761 29.3 23.1 3.3	450	3.9	
28	金	○	ご飯 じゃこ大豆	親子煮 なすのみそ汁	すいか	大豆 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 卵 桜えび わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ なす すいか	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	882 36.5 25.5 2.1	500	5.6	
											今月の平均		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 33.4 25.7 3.6	454	4.3
											文部科学省基準		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 30.0 26.0 3.0	450	4.0

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。