

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 | | 主に体の弱さを整える | | 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 | 鉄 |
| | | | | | | たんぱく質 | 無糖質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | mg | mg | | |
| 2月 | 月 | ○ | うめちりご飯 | 鶏のから揚げ わかめとツナの和えもの けんちん汁 | メロン | 鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ ちりめん | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん | きゃべつ 大根 ねぎ マロン にんにく しょうが | 米 麦 でんぶん こんにやく じゃがいも | 油 ごま ごま油 マヨネーズ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 866 Kcal 31.7 g 23.5 g 3.1 g | 532 | 34 |
| 3日 | 火 | ○ | マーボー丼 | コーン卵スープ | グレープフルーツ | 豆腐 豚肉 みそ 卵 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 にら | ねぎ たけのこ しょうが にんにく 玉葱 ホールコーン グレープフルーツ | 米 さとう でんぶん | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 849 Kcal 30.0 g 24.3 g 4.0 g | 491 | 37 |
| 4日 | 水 | ○ | 歯の衛生週間献立 するめご飯 | ひじき入り卵焼き コーン入りおひたし じゃがいものみそ汁 アーモンド小魚 | オレンジ | さきいか 卵 鶏肉 油揚げ みそ 大豆 | 牛乳 ひじき 小魚 | にんじん 万葉ねぎ さやいんげん 小松菜 にら | しょうが 玉葱 もやし ホールコーン オレンジ | 米 麦 さとう じゃがいも | ごま 油 アーモンド | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 790 Kcal 35.1 g 23.6 g 3.0 g | 452 | 56 |
| 5日 | 木 | ○ | ご飯 手作り青菜ふりかけ | 鮭のナッツフライ ジャーマンポテト 冬瓜と卵のスープ | アメリカン チェリー | さけ 卵 ベーコン 鶏肉 | 牛乳 わかめ しらすし チーズ | 小松菜 にんじん パセリ | 玉葱 とうがし ねぎ アメリカンチェリー | 米 さとう でんぶん じゃがいも パン粉 小麦粉 | ごま 油 アーモンド | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 860 Kcal 37.6 g 24.4 g 3.3 g | 405 | 38 |
| 6日 | 金 | ○ | たらこスパゲティー | ツナと大豆のサラダ | 白花豆 ココアケーキ | たらこ いか 大豆 ツナ 卵 白花豆 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ | スパゲティ さとう 小麦粉 | 油 バター マーガリン くるみ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 876 Kcal 31.1 g 35.7 g 2.7 g | 395 | 37 |
| 9日 | 月 | ○ | キムチチャーハン | あじのチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ | パイナップル | 豚肉 卵 あじ 鶏肉 豆腐 | 牛乳 チーズ | にんじん にら しその葉 | にんにく しょうが ねぎ キムチ きゃべつ パイン | 米 麦 香まきの皮 小麦粉 でんぶん | 油 ごま ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 860 Kcal 34.0 g 23.9 g 3.0 g | 457 | 41 |
| 10日 | 火 | ○ | ご飯 | 鯉のごまみそ焼 ひじきの五目煮 かにかまのスープ | 河内晩柑 | さば みそ 大豆 鶏肉 油揚げ かにかま | 牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 | ごぼう たけのこ 大根 ねぎ かわらばんかん | 米 さとう こんにやく でんぶん | ごま 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 855 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g | 410 | 49 |
| 11日 | 水 | ○ | かきあげ丼 | きゅうりの土佐漬 なめこのみそ汁 | オレンジ | 大豆 いか 卵 豆腐 | 牛乳 さくらえび | にんじん みつば 小松菜 | 玉葱 きゅうり レモン 大根 なめこ ねぎ オレンジ えのき茸 | 米 麦 さとう 小麦粉 | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 820 Kcal 36.5 g 23.5 g 3.1 g | 477 | 31 |
| 12日 | 木 | ○ | フレンチトースト | ポトフ ひじきのマリネ | ミルク | 卵 インゲン豆 豚肉 豆腐 ささみ ベーコン | 牛乳 ひじき | にんじん パセリ | きゃべつ きゅうり セロリ 玉葱 | パン さとう じゃがいも | バター 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 796 Kcal 30.1 g 28.0 g 3.0 g | 412 | 42 |
| 13日 | 金 | ○ | ご飯 (のり佃煮) | いわしのかば焼き ピーナツ和え 豚汁 | 千葉県産 人参ゼリー | いわし 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 のり | 小松菜 にんじん | しょうが きゃべつ もやし 大根 ねぎ ごぼう | 米 さとう でんぶん さいいも こんにやく | 油 ピーナツ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 820 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.2 g | 413 | 39 |
| 16日 | 月 | ○ | 中華丼 | わかめスープ ハニーピーナツ | パイナップル | えび いか 豚肉 なると うずら卵 豆腐 | 牛乳 わかめ | 小松菜 チンゲン菜 にんじん さやいんげん | 玉葱 きゃべつ ねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく パイン | 米 麦 でんぶん | 油 ごま油 ピーナツ ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 830 Kcal 31.0 g 21.4 g 3.0 g | 440 | 38 |
| 17日 | 火 | ○ | えびピラフ | スペイン風オムレツ 野菜スープ | メロン | えび 卵 ベーコン ひよこ豆 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ 小松菜 | マッシュルーム 玉葱 きゃべつ ホールコーン グリーンピース メロン | 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 | 796 Kcal 32.4 g 25.8 g 3.7 g | 458 | 35 |
| 18日 | 水 | ○ | あび野菜の日 フルーツプレート | ホキのガーリックマヨ焼き わかめサラダ トマトと卵のスープ | バナナ | ホキ ツナ 豚肉 卵 | 牛乳 わかめ | トマト 小松菜 にんじん | にんにく きゃべつ もやし きゅうり 玉葱 トマト パイナ | パン さとう でんぶん | マヨネーズ 油 ごま ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 820 Kcal 35.7 g 32.2 g 3.0 g | 390 | 31 |
| 19日 | 木 | ○ | ご飯 まめまめみそ豆 | じゃがいもの南蛮煮 なすのみそ汁 | グレープフルーツ | 大豆 みそ 凍り豆腐 豚肉 厚揚げ さつまあげ | 牛乳 | さやいんげん にんじん 小松菜 | 玉葱 ごぼう なす たけのこ グレープフルーツ | 米 さとう じゃがいも こんにやく でんぶん | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 887 Kcal 33.5 g 24.5 g 3.1 g | 433 | 42 |
| 20日 | 金 | ○ | あび野菜の日 ポークカレーライス 福神漬 | 豆腐とひじきのサラダ | キウイフルーツ | 豚肉 豆腐 ハム | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん トマト | 玉葱 きゃべつ きゅうり にんにく しょうが きゃべつ | 米 麦 じゃがいも | 油 ごま バター 小麦粉 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 820 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g | 436 | 43 |
| 23日 | 月 | ○ | ご飯 | 揚げ豆腐 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁 | アセロラゼリー | 鶏肉 卵 豆腐 みそ さつまあげ 油揚げ | 牛乳 わかめ 茎わかめ | にんじん 小松菜 | ごぼう 大根 ねぎ | 米 さとう こんにやく | 油 ごま ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 890 Kcal 32.5 g 25.3 g 3.0 g | 424 | 48 |
| 24日 | 火 | ○ | 鶏ごぼうご飯 | ししゃもの磯辺あげ キャベツの塩こんぶ和え むらも汁 | オレンジ | 鶏肉 卵 油揚げ | 牛乳 ししゃも 青のり 塩こんぶ | にんじん さやいんげん 小松菜 | ごぼう きゅうり きゃべつ えのき ねぎ オレンジ | 米 さとう でんぶん 小麦粉 | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 772 Kcal 35.3 g 25.7 g 2.7 g | 533 | 39 |
| 25日 | 水 | ○ | コスタリカライス | ごぼうサラダ | ヨーグルト | 大豆 豚肉 ハム | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ピーマン トマト 赤ピーマン | マッシュルーム 玉葱 しょうが にんにく ごぼう きゅうり きゃべつ | 米 麦 さとう でんぶん | 油 バター マヨネーズ ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 825 Kcal 31.0 g 22.4 g 2.8 g | 501 | 44 |
| 26日 | 木 | ○ | ゆかりご飯 | 筑前煮 きゃべつのみそ汁 | すいか | 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 | さやいんげん にんじん 小松菜 | ごぼう たけのこ ねぎ きゃべつ 小玉スイカ | 米 さとう さいいも こんにやく | ごま 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 795 Kcal 35.2 g 19.8 g 3.1 g | 455 | 42 |
| 30日 | 月 | ○ | マヨネーズパン | 大豆入りカレーシチュー 和風サラダ | フルーツポンチ | 鶏肉 大豆 かにかま チーズ | 牛乳 | さやいんげん にんじん 小松菜 | グリーンピース きゃべつ きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく 黄桃 パイン みかん | 米 さとう じゃがいも ゼリー | ごま 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 866 Kcal 31.8 g 29.2 g 3.2 g | 486 | 32 |
| | | | | | | | | | | | 今月の平均 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 835 Kcal 32.7 g 25.5 g 3.1 g | 450 | 4.0 |
| | | | | | | | | | | | 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 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.0 g | 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。

★毎年6月は、食育月間です★