



6月献立表



令和4年度
我孫子市立我孫子中学校

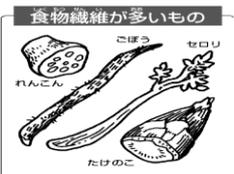
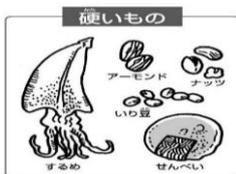
日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量		
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	水	○	ごはん お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	さばのいんにく煮 もやしと油揚げの和え物 キャベツの味噌汁	グレープフルーツ	さば 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな	いんにく ねぎ しょうが もやし キャベツ えのき茸 グレープフルーツ	米 砂糖	ごま	829	33.1	30.5
2	木	○	中華丼	ごまだレサラダ じゃこナッツ	青梅ゼリー	かまぼこ いか 豚肉 うずら ツナ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	椎茸 はくさい 玉葱 しょうが ねぎ いんにく キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま アーモンド	759	31.3	23.1
3	金	○	ごはん 我孫子産野菜	納豆 新じゃがのそぼろ煮 大根の味噌汁 煮干し	ミニりんごゼリー	納豆 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん	玉葱 だいこん ねぎ	米 小麦 砂糖 ゼリー	油	768	34.1	19.3
6	月	○	【歯と口の健康週間 4~10日】 さきいかごはん	竹輪と野菜のごま煮 じゃが芋の味噌汁 我孫子産野菜	シナモンアーモンド	さきいか 油揚げ 竹輪 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが 枝豆 ごぼう だいこん 玉葱 ねぎ	米 小麦 砂糖	油 ごま アーモンド	766	31.0	22.4
7	火	○	ごはん	ひじきふりかけ 生揚げとキャベツのみそ炒め 白玉だんご汁	グレープフルーツ	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ ねぎ 椎茸 しょうが だいこん グレープフルーツ	米 小麦 砂糖 片栗粉 白玉もち	油 ごま	765	32.8	22.1
8	水	○	ターメリックライス	チリコンカン わかめサラダ じゃこナッツ 我孫子産野菜	パイナップル	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが いんにく キャベツ きゅうり コーン パイナップル	米 小麦 米粉 砂糖	油 アーモンド	430	4.4	2.6
9	木	○	ごはん	千草焼き 小松菜と切干大根のナムル 油揚げの味噌汁	黒糖大豆	卵 鶏肉 おから ハム 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん こねぎ ごまつな	グリーンピース 玉葱 キャベツ 切干だいこん もやし	米 小麦 砂糖 黒砂糖 片栗粉	油 ごま	750	33.7	23.8
10	金	○	ごはん	たらのレモンソースかけ 野菜の五目炒め 豆腐の味噌汁	オレンジ	たら 卵 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	レモン しょうが キャベツ 玉葱 たけのこ ねぎ オレンジ	米 小麦 片栗粉 砂糖	油	773	36.7	22.5
13	月	○	ツナチーズトースト	水菜とジャコのサラダ マカロニスープ	甘夏	ツナ 油揚げ ベーコン ウインナー いんげん豆	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん 水菜	玉葱 だいこん コーン キャベツ 甘夏みかん	パン 砂糖 マカロニ	油 エッグケア ごま	783	33.5	30.7
14	火	○	【千葉県民の日献立】 ごはん	鰯のかば焼き 小松菜のからし和え にらの味噌汁	抹茶大豆	いわし ハム 卵 油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん にら	しょうが もやし キャベツ 玉葱	米 小麦 片栗粉 砂糖	油	802	36.0	23.7
17	金	○	ポークカレーライス 我孫子産野菜	福神漬け 豆腐とひじきのサラダ チーズ	河内晩柑	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	玉葱 しょうが いんにく 大根 きゅうり キャベツ 河内晩柑	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	850	30.7	28.9
20	月	○	ごはん	じゃこふりかけ 生揚げの五目煮 もやしの味噌汁	オレンジ	かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ 塩昆布 昆布	にんじん ごまつな	たけのこ 椎茸 もやし 玉葱 オレンジ	米 小麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	790	37.9	25.5
21	火	○	チキンライス 我孫子産野菜	ポテトとツナのチーズ焼き せん切り野菜スープ	メロン	鶏肉 ツナ ハム かまぼこ	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム グリーンピース 玉葱 きゃべつ コーン えのき茸 メロン	米 小麦 じゃが芋	油 バター	768	33.0	25.3
22	水	○	ごはん	豆腐の真砂揚げ アスパラガスのサラダ 豚汁 煮干し	河内晩柑	豆腐 鶏肉 大豆 えび 卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ 昆布 煮干し	にんじん アスパラガス	玉葱 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん 河内晩柑	米 小麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	771	33.8	26.7
23	木	○	ごはん	レバーとじゃがいもの揚げ煮 きゃべつの塩昆布和え もずくと卵のスープ	ヨーグルト	豚レバー 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 もずく ヨーグルト	にんじん	ほうとう キャベツ ねぎ だいこん	米 小麦 じゃが芋 片栗粉 ごんにやく 砂糖	油 ごま	780	28.8	22.2
24	金	○	ごはん	さばのごまみそ焼き もやしのナムル かきたま汁	冷凍みかん	さば みそ 豆腐 かまぼこ 鶏卵	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし 玉葱 えのき茸 冷凍みかん	米 小麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	836	32.6	32.1
27	月	○	ごはん	青椒肉絲 かぼちゃの天ぷら 大根の味噌汁 煮干し	ミニぶどうゼリー	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	ピーマン パプリカ にんじん かぼちゃ ごまつな	しょうが ねぎ パプリカ もやし たけのこ いんにく だいこん	米 砂糖 小麦粉 小麦粉 ゼリー	油	835	33.9	25.0
28	火	○	コッペパン 我孫子産野菜	テリミート&ウインナー ブロッコリーとポテトのサラダ 白菜のスープ 煮干し	バナナ	ウインナー 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん ブロッコリー	玉葱 しょうが いんにく コーン はくさい バナナ	米 小麦 片栗粉 砂糖	油	818	34.8	32.6
29	水	○	焼肉青菜 チャーハン 我孫子産野菜	小あじの南蛮漬け 中華風コンソープ	小玉すいか	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 小あじ	にんじん ごまつな ピーマン チンゲン菜	いんにく ねぎ しょうが コーン 玉葱 えのき茸 小玉すいか	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	772	32.6	27.3
30	木	○	フレッシュトマト スパゲティ 我孫子産野菜	コールスローサラダ	パイナップルケーキ	ベーコン ハム 鶏肉 いか ハム 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト トマト缶	玉葱 えのき茸 マッシュルーム チンゲン菜 キャベツ きゅうり パイン缶 レモン	スナック菓子 砂糖 小麦粉 小麦粉	油 エッグケア マーガリン	806	32.1	27.0

☆15日は「千葉県民の日」でお休みです。16日は到達度テスト1日目で給食はありません。
 ☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

毎日 ランチクロスを忘れずに！

1か月の平均値	790	33.3	25.8
	442	16.9%	29.3%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	830	13~20%	20~30%
	450	4.5	2.5g未満

6月4日~10日は 歯と口の健康週間 噛みごたえのある食べ物を食べよう



軟かい食べ物ばかり食べていると、かむ力はだんだん弱くなってしまいます。ふだんから噛みごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

【給食停止と給食費返金について】
 長期間の欠席などで、給食を止めて返金ができるのは、以下の2つを満たす場合などです。
 ①給食停止の申請をする。(給食停止依頼書の提出)
 ②連続(土日祝を除く)して5日以上欠席する。
 詳細は、4月に配布した「給食停止・給食費」についてのお知らせとお願いをご参照ください。