



# 6月献立表



令和4年度  
我孫子市立我孫子中学校

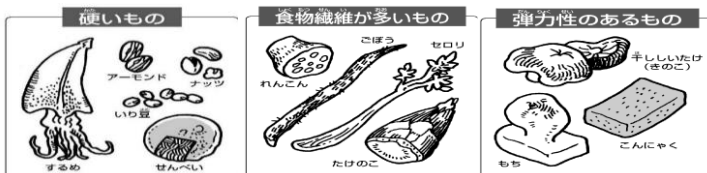
日曜日	曜日	献立名	おもな材料とその働き						栄養量		
			体組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal 100g当り	たんぱく質 g 100g当り	脂質 g 100g当り
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・澱粉	油脂類 糖類			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	水	○ ご飯 さばのにんにく煮 もやしと油揚げの和え物 キャベツの味噌汁	さば 油揚げ みそ	牛乳	ごまつな	にんにく ねぎ しょうが もやし キャベツ えのき莖 グリーンフルーツ	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	かまぼこ いか 豚肉 うずら 卵 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 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 ごま アーモンド	759	31.3	23.1
3	金	○ ご飯 納豆 新じゃがのそぼろ煮 大根の味噌汁 煮干し	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 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	768	34.1	19.3
6	月	○ 【歯と口の健康週間 4~10日】 さきいかご飯 竹輪と野菜のごま煮 じゃが芋の味噌汁	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 麦 砂糖 にんにく じゃが芋	油 ごま アーモンド	766	31.0	22.4
7	火	○ ご飯 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	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 グリーンフルーツ	米 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	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 にんにく キャベツ きゅうり コーン パイナップル	米 麦 米粉 砂糖	油 アーモンド	430	4.4	2.6
9	木	○ ご飯 千草焼き 小松菜と切干大根のナムル 油揚げの味噌汁	卵 鶏肉 おから ハム 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん 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 麦 砂糖 黒砂糖 片栗粉	油 ごま	750	33.7	23.8
10	金	○ ご飯 たらのレモンソースかけ 野菜の五目炒め 豆腐の味噌汁	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 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	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】 ご飯 鰯のかば焼き 小松菜のからし和え にらの味噌汁	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 麦 片栗粉 砂糖	油	802	36.0	23.7
17	金	○ ポーク カレーライス 福神漬け 豆腐とひじきのサラダ チーズ	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 にんにく 大根 きゅうり キャベツ 河内晩柑	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	850	30.7	28.9
20	月	○ ご飯 じゃこふりかけ 生揚げの五目煮 もやしの味噌汁	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 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	790	37.9	25.5
21	火	○ チキンライス ポテトとツナのチーズ焼き せん切り野菜スープ	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 えのき莖 メロン	米 麦 じゃが芋	油 バター	768	33.0	25.3
22	水	○ ご飯 豆腐の真砂揚げ アスパラガスのサラダ 豚汁 煮干し	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 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	771	33.8	26.7
23	木	○ ご飯 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	豚レバー 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 もずく ヨーグルト	にんじん	枝豆 きゅうり キャベツ ねぎ だいこん	米 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	○ ご飯 さばのごまみそ焼き もやしのナムル かきたま汁	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 えのき莖 冷凍みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	836	32.6	32.1
27	月	○ ご飯 青椒肉絲 かぼちゃの天ぷら 大根の味噌汁 煮干し	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 にんにく 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 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	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 にんにく コーン はくさい バナナ	パン 砂糖 小麦粉 小麦粉 砂糖	油	818	34.8	32.6
29	水	○ 焼肉青菜 チャーハン 小あじの南蛮漬け 中華風コンソープ	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	にんにく ねぎ しょうが コーン 玉葱 えのき莖 小玉すいか	米 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 コールスローサラダ	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 えのき莖 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	パン 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日目の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、かむ力はだいに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。