



6月献立表



令和5年度
我孫子市立我孫子中学校

日曜日	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 カルシウム mg	たんぱく質 g 鉄 mg	脂質 g 食塩相当量 g
						たんぱく質	無機質	カルロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	木	○	ごはん お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	納豆 新じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の味噌汁 煮干し	グレープ フルーツ	たら 卵 ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん いんげん チンゲン菜	レモン きゅうり もやし だいこん ねぎ 甘夏みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋	油 ごま	786	35.4	20.6
2	金	○	中華丼	春雨の和え物 チーズ	マスカット ゼリー	かまぼこ いか 豚肉 うずら卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖 ゼリー	油 ごま	774	30.8	20.4
5	月	○	【歯と口の健康週間 4~10日】 ごはん	たらのレモンソースかけ じゃが芋のさっぱり和え 大根の味噌汁 チーズ	甘夏	納豆 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し		玉葱 ねぎ えのき茸 クレフフルーツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	775	35.0	21.5
6	火	○	ごはん	青菜ふりかけ 生揚げとキャベツのみそ炒め だんご汁	ミニみかん ゼリー	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ じゃこ	こまつな にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ 干し椎茸 しょうが だいこん	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉もち ゼリー	ごま 油	773	33.9	22.5
7	水	○	ターメリック ライス	チリコンカン カリカリポテトサラダ 煮干し	パイナップル	大豆 豚肉	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり パイナップル	米 麦 米粉 じゃが芋 はちみつ	油	826	34.6	25.6
8	木	○	さきいかごはん	鶏と野菜のごま煮 もやしの味噌汁	シナモン アーモンド	さきいか 油揚げ 鶏肉 みそ うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが 枝豆 ごぼう だいこん もやし 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごんにやく 砂糖	油 ごま アーモンド	797	35.8	27.2
9	金	○	ごはん	さばの竜田揚げ 春雨のごま炒め キャベツの味噌汁	ヨーグルト	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	しょうが もやし 干し椎茸 キャベツ えのき茸 ねぎ	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	油	860	36.5	29.1
12	月	○	きな粉 揚げパン	チーズ入りオムレツ 野菜スープ じゃこナッツ	オレンジ	きな粉 卵 ツナ 豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	トマト パセリ にんじん こまつな	玉葱 キャベツ コーン オレンジ	パン 砂糖	油 アーモンド	825	35.1	36.4
13	火	○	子ぎつねごはん	肉じゃが にらたま汁 煮干し	河内晩柑	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 煮干し	にんじん いんげん にら	しょうが 枝豆 玉葱 河内晩柑	米 麦 砂糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉	油	796	35.8	22.2
16	金	○	【千葉県民の日献立】 ごはん	味付のり いわしのかば焼き 小松菜のからし和え 豚汁	抹茶大豆	いわし はんぺん 卵 豚肉 豆腐 みそ 大豆 きな粉	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	817	37.2	22.8
19	月	○	【3年生古都体験学習6/17~19】 フレッシュトマト スパゲティ	わかめサラダ 煮干し	パイナップル ケーキ	ベーコン 卵 ツナ 豚肉 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん トマト トマト缶	玉葱 キャベツ コーン オレンジ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 ごま	825	36.8	26.0
20	火	○	【3年生振替休日】 わかめごはん	ししゃものパリパリ揚げ 野菜のごま酢和え きのこ汁	バナナ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	しそ葉 にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ねぎ えのき茸 しめじ なめこ パナナ	米 麦 キウイの皮 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま 油	772	34.2	22.4
21	水	○	【3年生振替休日】 ウインナー ピラフ	ポテトとツナのチーズ焼き キャベツのスープ 煮干し	小玉すいか	ベーコン ウインナー ツナ 豚肉	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん パセリ	マッシュルーム しめじ キャベツ 玉葱 グリンピース コーン えのき茸 セロリ すいか	米 麦 じゃが芋	油 バター	816	33.2	31.8
22	木	○	ごはん	チンジャオロース じゃが芋の煮ころがし 大根の味噌汁 じゃこナッツ	ミニぶどう ゼリー	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	しょうが ねぎ たけのこ もやし にんにく 枝豆 だいこん えのき茸	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油 バター アーモンド	776	33.7	21.9
23	金	○	チキン カレーライス	福神漬 水菜とじゃこのサラダ	河内晩柑	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん 水菜	玉葱 しょうが にんにく だいこん 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	822	30.9	26.2
26	月	○	ごはん	じゃこふりかけ 生揚げの五目煮 玉葱の味噌汁	メロン	かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃこ 昆布 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ 干し椎茸 玉葱 えのき茸 メロン	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	810	37.9	25.9
27	火	○	メンマ チャーハン	小あじの南蛮漬け チンゲン菜と豆腐のスープ	バナナ	豚肉 なたね 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 小あじ	にんじん こまつな ピーマン チンゲン菜	メンマ にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 コーン バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	816	33.9	29.1
28	水	○	ごはん	千草焼き 小松菜と切干大根のナムル 玉葱の味噌汁 煮干し	ココアナッツ	卵 鶏肉 おから ハム みそ 油揚げ きな粉	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こねぎ こまつな	グリーンピース 玉葱 キャベツ 切干大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま カシューナッツ	809	34.3	26.2
29	木	○	カレーミート トースト	ごぼうサラダ コーンクリームスープ	小玉すいか	大豆 豚肉 ハム 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉葱 しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ コーン すいか	パン 米粉	油 エッグケア ごま	810	34.4	28.5
30	金	○	ごはん	さばのピリ辛焼き アスパラガスのサラダ じゃが芋の味噌汁 チーズ	グレープ フルーツ	さば ハム 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	アスパラガス にら	玉葱 キャベツ きゅうり コーン えのき茸 クレフフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	822	33.3	31.2

☆14日は到達度テスト1日目で給食はありません。15日は「千葉県民の日」でお休みです。
 ☆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!

6月4日~10日は 歯と口の健康週間 かみど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。ふだんからかみど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。

1か月の平均値	805	34.6	25.9
	457	17.2%	28.9%
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.5	2.5g 未満

- 給食では「地産地消」に取り組んでいます。
- 我孫子産米の使用
- 米は年間を通して我孫子産の「コシヒカリ」を使用しています。
- 我孫子産野菜の日
- 月に1~2回、市内でとれた新鮮な野菜を使って給食を作っています。