

# 6 月 献 立 表

令和6年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き			栄養量						
		牛乳	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 g			
						たんぱく質	無機質	炭水化物				脂質		
3	月	○	枝豆ご飯 お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	アジのねぎみそ焼き ブロッコリーとポテトのサラダ 小松菜のすまし汁 チーズ	オレンジ	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・砂糖 炭水化物	油脂類 種実類 脂質	760	37.8	19.6		
4	火	○	さきいかご飯 4日から10日は 歯と口の健康週間です 我孫子産野菜	生揚げの五目煮 じゃが芋のみそ汁	シナモン アーモンド	さきいか 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが 枝豆 たけのこ 干し椎茸 玉葱 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 アーモンド	847	40.0	30.3
5	水	○	ご飯	ししゃもの油淋鶏ソース じゃが芋のさっぱり和え 豆腐のみそ汁 チーズ	甘夏	ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ チーズ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし だいこん 甘夏みかん	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	797	29.8	27.3	
6	木	○	ビビンバ	もずく入りかきたま汁 青のり小魚	シークワサー タルト	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく 青のり 小魚	ほうれん草 にんにく ごまつな	ぜんまい ごぼう にんにく もやし だいこん 玉葱	米 麦 砂糖 片栗粉 タルト	油 ごま	802	35.0	23.0
7	金	○	ご飯	レバニラ炒め きゅうりのキムチ 白玉だんご汁 お魚アーモンド	バナナ	豚レバー 鶏肉 油揚げ	牛乳 お魚 アーモンド	にんじん ピーマン ら ごまつな	もやし しょうが 玉葱 にんにく きゅうり 干し椎茸 だいこん ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉もち	油	766	31.8	18.8
10	月	○	ご飯	さばのピリ辛焼き もやしと油揚げの和え物 たまねぎのみそ汁 チーズ	グレープ フルーツ	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ごまつな	玉葱 もやし キャベツ グレープフルーツ	米 麦 砂糖	ごま	812	33.5	31.7
11	火	○	ご飯	豆入り卵焼き ごぼうと春雨の炒め物 きやべつのみそ汁 じゃこナッツ	オレンジ	卵 鶏肉 おから 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ごねぎ にら	玉葱 干し椎茸 ごぼう にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ えのき草 オレンジ	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま アーモンド	804	34.8	26.4
12	水	○	【千葉県民の日献立】 ご飯	味付けのり いわしのかば焼き 小松菜のからしあえ 豚汁	千葉県民の日 デザート	いわし ハム 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	794	34.8	21.6
13	木	○	チキン カレーライス	福神漬 水菜とじゃこのサラダ	パイナップル	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 パイナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	851	31.1	26.2
17	月	○	フレッシュトマト スパゲティ	わかめサラダ 煮干	ブルーベリー ケーキ	ベーコン ハム 鶏肉 いか ツナ 卵	牛乳 チーズ わかめ 煮干 ヨーグルト	にんじん トマト トマト缶 ピーマン ブルーベリー	玉葱 えのき草 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	スパゲッティ 小麦粉	油 ごま	798	36.0	25.9
18	火	○	ご飯	さばの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ きのこ汁	バナナ	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし キャベツ だいこん えのき草 しめじ なめこ ねぎ バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	811	34.4	26.8
19	水	○	ウイナーピラフ	ポテトとツナのチーズ焼き トマトと卵のスープ じゃこナッツ	ミニぶどう ゼリー	ベーコン ウイナー ツナ 鶏肉 卵	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん パプリカ パセリ トマト	マッシュルーム 玉葱 コーン トマト グリーンピース レタス	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 バター アーモンド	857	35.8	35.2
20	木	○	ご飯	チンジャオロース じゃが芋のから揚げ 大根のみそ汁	ヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんじん ごまつな	しょうが ねぎ たけのこ もやし にんにく だいこん えのき草	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	787	33.5	22.5
21	金	○	ご飯	青菜ふりかけ 生揚げとキャベツのみそ炒め 春雨スープ チーズ	メロン	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ じゃこ チーズ	ごまつな にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ 干し椎茸 もやし 玉葱 えのき草 しょうが メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	ごま 油	763	32.1	23.4
24	月	○	ツナチーズ トースト	胡麻ドレサラダ コーンクリームスープ(豆乳)	フルーツ ミックス ゼリー	ツナ ハム 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	玉葱 きやべつ コーン きゅうり	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 エッグゲア ごま	854	36.2	31.0
25	火	○	ご飯	ホキのから揚げチリソース 小松菜と切干のナムル わかめのみそ汁 煮干	オレンジ	ホキ みそ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	ごまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉葱 切干だいこん オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	768	33.5	19.4
26	水	○	ご飯	豚キムチ炒め 小松菜のみそ汁 カレーパリッシュ	小玉すいか	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ カレーパリッシュ	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく 玉葱 はくさい えのき草 干し椎茸 ねぎ 小玉すいか	米 麦 砂糖	油	751	35.2	21.0
27	木	○	焼豚チャーハン	ますのみそマヨネーズ焼き 青のり大豆 チーズ	フローズン アップル	焼き豚 なた 卵 ます みそ 大豆	牛乳 青のり チーズ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 えのき草 りんご	米 麦 砂糖	油 ごま エッグゲア	825	40.1	33.0
28	金	○	コッペパン いちごジャム	夏野菜のミートソース焼き きやべつとポテトのスープ お魚アーモンド	冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 チーズ お魚 アーモンド	かぼちゃ いんげん にんじん ごまつな	なす キャベツ 玉葱 セロリ マッシュルーム トマトピューレ しょうが みかん	パン じゃが芋 ジャム	油	815	35.1	27.5

☆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。  
★14日は、到達度テスト2日目でご給食がありません。

## 6月は 食育月間です

15日の千葉県民の日を前に12日は、千葉県産の食材を多く使った給食です。  
千葉県は日本の酪農発祥の地でもあり、乳製品も千葉県産です。

1か月の平均値

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(%)

803	34.8	25.8
467	17.3%	28.9%
830	13~20%	20~30%
450	4.0	2.5g未満



- 朝ご飯を必ず食べる習慣を！  
一日の活動を始めるエネルギー源です。
- 家族みんなで食卓を囲みましょう。  
食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。マナーや、作ってくれた人への感謝、後片付けなどたくさんのが学べます。

- お手伝いをしましょう。  
一緒に買い物に行ったり食事の支度をして、食べ物の旬や選び方、料理の方法などいろいろなことを話しましょう。
- さまざまな味の経験をしましょう。  
好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験することで、味覚の幅が広がります。  
特に酢の物やかんきつ類などの酸味を苦手とする子供が増えてきています。