

# 6 月 献 立 表

我孫子中学校

日	曜	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量	
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜・果物	⑤穀類・芋・砂糖							⑥油脂類
						たんばく質	無機質カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物							脂質
1	水	○	玄米わかめごはん	焼きししゃも 炒り豆腐 じゃが芋の味噌汁	さくらんぼ	豆腐 鶏肉 みそ油揚げ	牛乳 わかめ ししゃも	人参 小松菜 さや印元	長葱 玉葱 しいたけ 大根 さくらんぼ	米 玄米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	762	33.8	21.7	556	4.1	2.6
2	木	○	山菜おこわ	鮭の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの土佐漬け けんちん汁	冷凍みかん	鮭 鶏肉 みそ豆腐 油揚げ	牛乳 鮭 鶏肉 みそ豆腐	人参 小松菜	きゅうり 山菜 大根 しいたけ 長葱 みかん	米 砂糖 もち米 こんにやく	油 ごま マヨネーズ	737	38.5	20.7	362	2.5	4.1
3	金	○	黒食パン	ラザニア うずらの卵のスープ コーンサラダ	グレープフルーツ	牛肉 ペーコン うずらの卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉葱 マッシュルーム 無コーン レタス きゅうり キャベツ グレープ	パン 小麦粉	油 バター マヨネーズ	894	32.1	35.6	509	3.1	4.5
6	月	○	冷やし中華	新じゃがの唐揚げ 剣先いか (虫歯予防ディの献立)	杏仁豆腐	卵 鶏肉 いか	牛乳 のり	人参	きゅうり みかん もやし パイン 桃 キウイ	麵 砂糖 じゃが芋	油 ごま	813	25.5	26.9	369	5.1	2.7
7	火	○	キムチチャーハン	小あじの南蛮漬け ワンタンスープ (給食賞味会)	すいか	豚肉 卵	牛乳 小あじ	小松菜 万能葱 チンゲン菜 人参	玉葱 白菜 長葱 メンマ もやし すいか	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	836	35.9	26	551	3.5	3.5
8	水	○	カレーピラフ	シーチキンオムレツ ポテトポタージュ	パイナップル	豚肉 卵 ウインナー ツナ 豆乳	牛乳 チーズ クリーム	赤ピーマン ビーマン トマト パセリ	玉葱 長葱 コーン パイン	米 砂糖 じゃが芋	バター 油	894	31.5	33.9	434	2.7	4.2
9	木	○	ご飯 韓国のり	ほきの葱ソースかけ きゅうりのキムチ漬け むらくも汁	桃 ヨーグルト	ほき 豆腐 なた	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	きゅうり 長葱 しいたけ 玉葱	米 麦 でん粉 砂糖	油	796	33.6	20.5	402	2.7	3.5
10	金	○	牛井	冷奴 お講汁	アンデスメロン	牛肉 豆腐 みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 メロン	米 麦 しらたき でん粉 里芋 こんにやく	ごま	882	36.5	23	422	4.3	2.9
13	月	○	ピザトースト	ポトフ 海藻サラダ	アーモンドカル	ハム 豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ かたくち いわし	人参 トマト ビーマン	玉葱 マッシュルーム 無コーン きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	油 ごま アーモンド	851	33.8	31	470	2.2	4.5
14	火	○	ご飯 菜の花ふりかけ	手作りさつま揚げ 蕪の味噌汁 きゅうりの浅漬け (県民の日献立)	落花生	豆腐 たら いわし 油揚げ	牛乳 チーズ 昆布 わかめ	人参 小松菜	長葱 ごぼう きゅうり キャベツ 無	米 麦 砂糖 山芋 でん粉	油 マヨネーズ 落花生	842	35.8	32.1	483	3.6	3.5
17	金	○	枝豆ご飯	擬製豆腐 舟形きゅうり 豚汁	パイン ヨーグルト	枝豆 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜	しいたけ 長葱 ごぼう きゅうり 大根 パイン	米 砂糖 麦 里芋 こんにやく	油	801	35.3	23.7	514	4.5	3.6
20	月	○	夏野菜カレーライス	蕪の変わり漬け (我孫子産野菜の日)	フルーツみつ豆	鶏肉 みそ えんどう 豆	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ	玉葱 なす 無みかん 桃 パイン キウイ グリンピース	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	963	27.9	25.3	340	2.9	3.3
21	火	○	ひじきご飯	金時豆の煮豆 野菜のごま煮	すいか	鶏肉 油揚げ 金時豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 すいか	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	795	29.3	18	441	5	2.9
22	水	○	麻婆丼	中華スープ 炒りにナッツ	キウイフルーツ	豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ かたくち いわし	人参 たら	しいたけ 長葱 メンマ キウイ	米 麦 でん粉 砂糖	油 アーモンド カシュー ナッツ	824	30.4	25.4	439	3.6	3.4
23	木	○	ご飯	鶏天 じゃが芋のきんぴら 玉葱と油揚げの味噌汁	冷凍みかん	鶏肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 さや印元 ほうれん草	玉葱 みかん	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	792	31.9	22.1	321	3	2.4
24	金	○	ビーフ ストロガノフ	トマトときゅうりのサラダ アーモンド (我孫子産野菜の日)	アンデスメロン	牛肉	牛乳 生クリーム	トマト 人参	玉葱 レタス コーン きゅうり マッシュルーム メロン	米 麦 薄力粉	油 バター	950	31.7	35.1	315	3	3.5
27	月	○	ご飯 海苔佃煮	春キャベツハンバーグ マッシュポテト トマトと卵のスープ (我孫子産野菜の日)	フルーツ ヨーグルト	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト のり	トマト パセリ 小松菜	玉葱 キャベツ きゅうり パイン しいたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター	933	37.1	26.7	503	5.1	3.1
28	火	○	フレンチトースト	大豆カレーシチュー グリーンサラダ	キウイフルーツ	卵 豆乳 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ビーマン アスパラ キウイ 赤ピーマン	玉葱 きゅうり グリンピース キウイ キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	955	36.3	33	450	4.1	4.1
29	水	○	ご飯	鯖の塩焼き 即席漬け昆布 じゃが芋の南蛮煮	さくらんぼ	鯖 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	玉葱 ごぼう きゅうり グリンピース キウイ キャベツ さくらんぼ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	852	37.2	23.1	355	3.7	3
30	木	○	シーフードピラフ	トマトシチュー (我孫子産野菜の日)	フルーツ ヨーグルト あえ	あさり ペーコン イカ エビ 鶏肉 白印元	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	人参 トマト ビーマン	玉葱 コーン グリンピース 桃 パイン みかん りんご	米 麦 砂糖	油 バター	818	33.2	18.2	413	8.4	3.6

★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下さい。

6月は、食育月間です。千産千消の農産物をたくさん取り入れています。

今月の平均栄養価	850	33.4	26.1	432	3.9	3.4
文部科学省 基準栄養価	850	19~35	27	420	4	3以下