



6月 献立表



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

令和6年度

我孫子市立白山中学校

日	曜日	牛乳	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		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類						
			お米は毎日「我孫子産のコシヒカ」			たんぱく質	繊維質(カルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪						
3	月	○	豆腐のうま煮丼	中華スープ	黒糖ドーナツ	豆腐 豚肉 おから 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 白菜	米 小麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 黒砂糖	油	804	31	21.6	424	3.7	3.1
4	火	○	焼肉チャーハン	ポテト春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ	オレンジ	豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	ねぎ オレンジ	米 小麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 黒砂糖	油 ごま	774	30.7	27.4	412	2.9	3.3
5	水	○	ご飯	（我孫子産野菜の日） たらの玉ねぎソースかけ 茎わかめのきんぴら 豚汁	黒糖大豆	たら さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	米 小麦 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	油 ごま	741	37.5	19.2	388	4.2	4.1
6	木	○	トマトスパゲティ	ツナとキャベツのサラダ 煮干し	豆腐とチョコチップ のケーキ	鶏肉 ベーコン ツナ 卵 豆腐	牛乳 チーズ 煮干し	トマト ピーマン	玉ねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	オリブ油 砂糖 片栗粉 はちみつ マーガリン チョコチップ	油	805	33.5	29.3	469	3.1	2.6
7	金	○	ご飯	さばのトウバンジャン焼き 春雨サラダ トマトと卵のスープ 煮干し&アーモンド	パイナップル	さば ハム 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 煮干し	にんじん トマト こまつな	玉ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ パイナップル	アーモンド 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま	744	35.5	23.9	355	3.2	3.5
10	月	○	ツナトースト	豆腐とひじきのサラダ パンパンポタージュ 煮干し	オレンジ	ツナ 豆腐 ハム 白花生 ベーコン	牛乳 煮干し チーズ ひじき 脱脂粉乳 クリーム	にんじん かぼちゃ	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	パン 砂糖 米粉	エッグケア 油 ごま バター	864	35.9	34.7	630	2.4	4.3
11	火	○	ご飯 ひじきふりかけ	擬製豆腐 キャベツのじゃこあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	河内晩柑	豆腐 鶏肉 大豆 卵 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 万能ねぎ こまつな	ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	753	34.2	25.2	478	4.5	3.7
12	水	○	コスタリカライス	じゃがいものカリカリサラダ チーズ	フルーツポンチ	大豆 鶏肉 レバー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 小麦 はちみつ ゼリー 砂糖	油	795	27.7	20.4	394	4.1	2.7
13	木	到達度テスト1日目のため、給食はありません															
14	金	○	（県民の日の献立） いわしのかば焼き丼	こまつなののり和え 具だくさんみそ汁	ひとくち 牛乳プリン	いわし 豚肉 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし 大根 ねぎ 干し椎茸	米 小麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 牛乳プリン	油	752	31.9	23.9	393	4.3	2.6
17	月	○	ジャージャー麺	ベイクドポテト 煮干し&アーモンド	アップルシャーベット	豚肉 大豆	牛乳 煮干し	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ アップルシャーベット	ラーメン 砂糖 片栗粉 じゃがいも アーモンド	油 ごま バター アーモンド	763	33.1	28.7	440	4	3.8
18	火	○	（我孫子産野菜の日） 白樺派のカレーライス	水菜とちりめんじゃこのサラダ 福神漬け	甘夏	豚肉 レバー 油揚げ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	玉ねぎ チャツネ だいこん きゅうり 甘夏	米 小麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター	767	29.4	24.7	410	3	3.7
19	水	○	ご飯	鮭フライ シャキシャキポテトサラダ 田舎汁	河内晩柑	鮭 卵 ハム 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン 玉ねぎ だいこん ねぎ 河内晩柑	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	油 エッグケア	871	37.4	29.5	380	3.5	3.8
20	木	○	枝豆ご飯	生揚げの五目煮 大根のみそ汁	パイナップル	生揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	枝豆 たけのこ 干し椎茸 だいこん えのき茸 パイナップル	米 砂糖 片栗粉	ごま 油	786	38.4	25.6	570	5.6	3.4
21	金	○	ご飯	レバニラ炒め 切り干し大根のナムル むらくも汁 煮干し&カシューナッツ	冷凍みかん	豚レバー ハム 鶏肉 卵	牛乳 煮干し	にんじん いんげん にら こまつな	キャベツ もやし 切り干し大根 きゅうり えのき茸 ねぎ 冷凍みかん	米 片栗粉 砂糖	カシューナッツ 油 ごま	738	37.1	22.7	403	10.5	3.1
24	月	○	我孫子産 米粉パン	シェパーズバイ フレンチサラダ キャベツのスープ	ヨーグルト	豚肉 大豆 白花生 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 薄力粉 マッシュポテト 砂糖	油	857	36.8	30.2	489	6.1	4.1
25	火	○	ご飯	カレーコロッケ ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	豚肉 大豆 豆乳 白花生 卵 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	米 砂糖 マッシュポテト じゃがいも 薄力粉 パン粉	油	786	28	25.3	334	5.5	2.7
26	水	○	親子丼	わかめのごま酢和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁 青のり大豆小魚	小玉すいか	大豆 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 生揚げ	牛乳 煮干し のり わかめ	にんじん いんげん こまつな	玉ねぎ コーン キャベツ えのき茸 小玉すいか	砂糖 米 小麦 じゃがいも	油 ごま	824	38.7	23.6	554	6.1	3.7
27	木	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	あじさいゼリー	豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 玉葱	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	782	35.1	24.1	548	4.8	3.3
28	金	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 お講汁	河内晩柑	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	白菜 ねぎ 干し椎茸 だいこん 河内晩柑	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	759	36.9	23.5	523	5.3	3.5
											今月の平均	788	34.1 (17.3%)	25.4 (29.0%)	452	4.6	3.4
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけで平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

- ・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。
- ・エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風味調味料です。



健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。60歳で24本以上自分の歯をもつことが目標です。よくかんで食べて、食後にはしっかり歯みがきをして、歯を大切にしましょう。

