



6月 給食献立表



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					
						①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の野菜	⑤穀類	⑥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	主食	主菜・副菜	デザート						
3	月	○	麦ご飯	鯖のごまだれ焼き 梅和え キャベツのみそ汁	バナナ	さば 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	大根 梅 玉葱 キャベツ バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	831	29.0	30.2	415	3.9	2.6
4	火	○	玄米入り ご飯	(歯と口の健康週間 6/4~6/10) 国産きくらげ入りつくね 野菜のお浸し 具汁	美生柑	鶏肉 鶏卵 大豆 豆腐 かつお節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉葱 ねぎ きくらげ しめじ キャベツ もやし 大根 美生柑	米 玄米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	777	34.3	22.7	472	6.2	2.7
5	水	○	セサミ トースト	ポトフ 切り干し大根のサラダ いりこ	かむかむ こんにやく	豚肉 ウインナー あさり かまぼこ	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉葱 切り干し大根	パン 砂糖 じゃがいも	ごま 油 バター	702	32.6	28.3	493	4.4	3.0
6	木	○	かみかみ ご飯	五目卵焼き 野菜のごま酢和え 沢煮椀	ヨーグルト	小豆 大豆 鶏卵 いんげん豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	枝豆 玉葱 ねぎ たけのこ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	721	31.1	20.5	549	8.1	3.5
7	金	○	麦ご飯	ししゃものごまフライ 五目炒め にら玉みそ汁	果汁グミ	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 さやいんげん にら	キャベツ もやし きくらげ 生姜 玉葱 えのきたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 春雨	ごま 油 ごま油	863	40.1	28.0	645	4.5	3.4
10	月	○	麦ご飯	(我孫子産野菜の日) 白樺派のカレー 我孫子産野菜のサラダ いりこ大豆	手作り 寒天ジュレ	鶏肉 いんげん豆 ハム 鶏卵 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 セロリ マッシュルーム りんご グリーンピース キャベツ オレンジ みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター マヨネーズ	858	32.5	23.9	384	3.9	2.6
11	火	○	麦ご飯	入梅いわしの梅煮 野菜と春雨の和え物 わかめのみそ汁	豆腐と きな粉の ケーキ	いわし 鶏卵 油揚げ 豆腐 きなこ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ねぎ 梅干し キャベツ 玉葱 大根	米 麦 砂糖 春雨 甘納豆 小麦粉	ごま 油 バター	896	35.0	25.2	410	4.4	3.1
12	水	○	麻婆 豆腐丼	初夏の春巻 青梗菜と豆腐のスープ	メロン	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 にら 青梗菜	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 えだまめ メロン	米 麦 春雨 でん粉 春巻きの皮 じゃがいも	油 ごま油	813	31.2	23.4	483	5.1	3.6
13	木	○	ご飯	生揚げと野菜の炒め煮 かきたま汁 しそ味ひじき	パイナップル	豚肉 鶏卵 生揚げ 豆腐 はんぺん	牛乳	人参 にら	生姜 エリンギ たけのこ キャベツ 枝豆 干し椎茸 玉葱 パイナップル	米 砂糖 でん粉	油 ラー油	722	30.0	20.9	525	9.1	2.9
14	金	○	さつま芋 ご飯	(千葉県民の日(6/15)献立) 鱈の山家焼き 野菜のピーナツ和え つみれスープ	麦芽ゼリー	鶏肉 あじ いわし 鶏卵	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 玉葱 生姜 もやし 干し椎茸	米 でん粉 さつまいも 砂糖 ゼリー 小麦粉	ごま 落花生 (ピーナツ) ごま油	778	37.7	23.4	470	3.7	3.6
17	月	○	ソース 焼きそば	津餃子 野菜スープ	ひとくちゼリー	豚肉 レバー 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 にら	キャベツ もやし 玉葱 生姜 ねぎ マッシュルーム 白菜 とうもろこし	麵 ぎょうざの皮 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま	707	30.5	26.6	364	5.6	3.8
18	火	○	ご飯	鱈の味噌マヨネーズ焼き ゆかりあえ 味噌けんちん汁	バナナ	マス 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜 にんにく 大根 ごぼう ねぎ バナナ	米 パン粉 里芋	バター ごま マヨネーズ	837	33.1	27.5	417	4.5	2.9
19	水	○	デジ プルコギ丼	甘酢和え わかめスープ いりこカシューナッツ	冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 にら	玉葱 もやし ねぎ 大根 きゅうり 白菜 干し椎茸 りんご レモン みかん	米 麦 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油 カシューナッツ	781	27.9	24.8	391	3.0	2.9
21	金	○	麦ご飯	(夏至の食べ物) 鯖のピリ辛焼き 大根の煮込み なすとみょうがのみそ汁	美生柑	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 なす 玉葱 みょうが 美生柑	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	857	36.6	33.4	334	2.7	2.5
24	月	○	クファ ジュシー	(6/23は夏至の日:沖縄県の郷土料理) スコッチエッグ マーミノウサチ もずくのみそ汁	シークワー サーゼリー	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	干し椎茸 ごぼう きゅうり もやし 玉葱 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	ごま 油	686	25.7	25.9	542	8.5	3.1
25	火	○	麦ご飯	(ひばり学園と我孫子産野菜の日) ひばり学級の肉じゃが 大根のみそ汁 納豆 いりこアーモンド	すいか	納豆 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 大根 ねぎ すいか	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	718	27.8	17.0	390	3.9	2.3
26	水	○	ミートソース スパゲティ	和風サラダ いりこ	我孫子産の 米粉バナナ ケーキ	豚肉 大豆 かまぼこ ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし パナナ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコレート	油 アーモンド バター	759	30.9	29.2	517	3.8	3.3
27	木	○	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ピリ辛野菜和え だまこ汁	あじさい ゼリー	サケ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉葱 えのきたけ きゅうり もやし ねぎ 大根 ごぼう 白菜	米 砂糖 だまこ(米) ゼリー	バター ごま ごま油	723	31.9	13.9	322	3.4	3.2
28	金	○	ココア 揚げパン	ポークビーンズ もやしのカレーサラダ いりこ	美生柑	いんげん豆 ベーコン 豚肉 あさり 油揚げ	牛乳	人参 トマト	玉葱 グリンピース もやし キャベツ 美生柑	パン 砂糖 じゃがいも	油	897	34.5	28.9	440	6.0	3.0

😊 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
😊 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、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため「今月の平均エネルギー量」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。

今月の給食目標・・・歯の健康について考えよう

かむことで次の効果があるといわれています。(日本咀嚼学会) ①脳の働きをよくする ②肥満防止 ③むし歯予防 ④消化機能を助ける ⑤心を落ち着かせる ⑥視力をよくする 6月4日からの1週間は、歯と口の健康を考えた献立を実施し、噛む回数が多くなる食べ物を紹介します。

今月の平均	786	32.2	24.9	451	5.0	3.1
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5