



# 6月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく あひこし しゅうかく こめ しょう  
給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。



我孫子市立湖北小学校

日	曜日	献立名	デザート	おもな材料とその働き						栄養量			
				熱や力のもとになる(黄)		からだをつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物				
3	月	豚キムチ炒め じゃがいものさっぱり和え 煮干し	河内晩柑	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ えのき しいたけ きゅうり もやし かわちばんかん	564	26.0	15.9	
歯と口の健康週間													
4	火	さばのカレー焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	果汁グミ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし キャベツ しいたけ だいこん ねぎ	680	27.6	26.0	
歯と口の健康週間													
5	水	豆入り卵焼き わかめスープ	パイナップル	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ しろはなまめ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ コーン パイナップル	592	24.3	21.2	
歯と口の健康週間													
6	木	豚肉とごぼうのつくね キャベツの塩昆布和え 大根のみそ汁	甘夏	こめ むぎ さとう ばんこ	あぶら ごま	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのき あまなつ	562	24.6	16.5	
歯と口の健康週間													
7	金	ししゃもの磯辺揚げ キャベツのみそ汁	ミニぶどう ゼリー	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも あおのり	にんじん ごまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ	619	26.1	24.5	
歯と口の健康週間													
10	月	ポテト味噌サラダ 煮干し	冷凍だいふく	うどん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく つな	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	しいたけ きゅうり もやし コーン	580	24.7	21.6	
我孫子産野菜の日													
11	火	タラのマヨコーン焼き 和風サラダ 生揚げのみそ汁	沖縄パイ ゼリー	こめ むぎ さとう	あぶら エッグケア マヨネーズ	たら かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし えのき しょうが コーン	638	26.3	21.0	
千葉県民の日献立													
12	水	ホットチリドッグ(コッペパン・チリソース・ソーセージ) せん切り野菜スープ 煮干し	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さいいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ えのき バナナ	628	26.5	24.4	
千葉県民の日献立													
13	木	手作りのりの佃煮 豆入り肉じゃが にら玉汁	河内晩柑	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	たまねぎ えだまめ もやし ねぎ かわちばんかん	613	26.4	16.5	
千葉県民の日献立													
14	金	キャラット ライス	メロン	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター ごま なまくりーむ	ウィンナー ツナ とりにく しろはなまめ あさり	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん おかひじき パセリ	たまねぎ もやし マッシュルーム コーン メロン	619	26.7	21.3	
千葉県民の日献立													
17	月	豚肉と生揚げのみそ煮 和風ポトフ じゃこナッツ	小玉すいか	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カシューナッツ ごま	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さいいんげん	しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう にんにく すいか	687	30.8	23.5	
千葉県民の日献立													
18	火	ツナとコーンのサラダ ポークビーンズ	ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	マーガリン あぶら	ツナ だいず ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ グリンピース	679	29.3	27.3	
千葉県民の日献立													
19	水	製豆腐 野菜のごま和え 真だくさんみそ汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ キャベツ もやし だいこん たまねぎ バナナ	639	25.1	20.0	
千葉県民の日献立													
20	木	白樺派のカレーライス コールスローサラダ じゃこナッツ	メロン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター エッグケア マヨネーズ カシューナッツ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり メロン	634	24.4	21.5	
千葉県民の日献立													
21	金	あじの包み揚げ 油揚げと野菜の和え物 豆腐のみそ汁	ミニみかん ゼリー	こめ むぎ さとう はるまきのかわ	あぶら ごま	あじ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん しそ ごまつな	キャベツ もやし ねぎ だいこん えのき	629	28.9	20.6	
千葉県民の日献立													
22	土	豚丼 春雨サラダ	杏仁豆腐	こめ むぎ さとう はるまき	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう えのき キャベツ もやし きゅうり もも パイナップル みかん	679	23.7	15.0	
千葉県民の日献立													
24	月	振替休日のため給食はありません											
我孫子産野菜の日													
25	火	フレッシュトマトスパゲッティ アーモンドサラダ	パイナップル ケーキ	スパゲッティ こむぎこ さとう こめこ	あぶら アーモンド バター	ツナ ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パイナップル	649	24.2	21.6	
千葉県民の日献立													
26	水	豆腐の真砂揚げ 切り干し大根の煮付け なめこのみそ汁	冷凍みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	とうふ とりにく だいず こんぶ えび たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん しいたけ キャベツ なめこ みかん	644	28.2	23.2	
お誕生日給食													
27	木	麻婆豆腐丼 中華野菜スープ 煮干し	パイナップル	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ねりごま	とうふ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	にら にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし パイナップル	586	26.3	18.4	
千葉県民の日献立													
28	金	ポテトツナオムレツ 呉汁	シークワー サーゼリー	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	とりにく たまご ひよこまめ ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ねぎ	599	28.3	19.2	
千葉県民の日献立													
										いっかげつ 1ヶ月の平均	626	26.4	21.0
											392	3.1	2.4
										せつしゅ きじゆん ちゅうがくねん 摂取基準(中学年)	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7
											350	3.0	2.0未満

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。