



6月 献立表



令和3年5月28日
我孫子市立久ヶ家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るもとになる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類 砂糖	油脂類 糖類						
					たん白質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質						
1	火	ターメリックライス	えびと鶏肉のクリーム煮 レモンドレッシングサラダ 大豆小魚カレー風味	オレンジ	えび、鶏肉、 ベーコン、 白花豆、 豆乳、ハム、 大豆	牛乳、 クリーム、 チーズ、 煮干し	にんじん、 パセリ	玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり、 コーン、レモン、 オレンジ	米、麦、 薄力粉、 砂糖	バター、 油	811	30.1	27.8	426	3.0	2.3
2	水	わかめうどん	ちくわの磯辺揚げ 野菜のアーモンド和え	白玉フルーツポンチ	鶏肉、なると、 油揚げ、 竹輪、卵	牛乳、 わかめ、 あおのり	にんじん、 こまつな	えのきたけ、玉葱、 ねぎ、キャベツ、 もやし、みかん、 パイン、もも	うどん、 薄力粉、 砂糖、 ゼリー、 白玉団子	油、アーモンド	785	33.7	25.4	399	4.5	4.7
3	木	ハヤシライス	きやべつとじゃこのサラダ 煮干し	ヨーグルト	牛肉、油揚げ	牛乳、 クリーム、 じゃこ、 煮干し、 ヨーグルト	にんじん、 トマト	しょうが、にんにく、 玉葱、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 だいこん、きゅうり、 レモン	米、麦、 薄力粉、 砂糖	油、バター、 ごま	859	32.8	26.1	592	3.5	3.1
4	金	歯と口の健康週間 6/4~10	豆あじの唐揚げ 野菜とかまぼこのごまマヨ和え	バナナ	あずき、大豆、 かまぼこ、 豆腐、 油揚げ、 みそ	牛乳、昆布、 小あじ、 わかめ	にんじん、 こまつな	えだまめ、きやべつ、 ねぎ、 だいこん、バナナ	米、 かたくり粉、 砂糖	油、ごま エッグケ ア	798	32.3	25.2	451	5.0	3.9
7	月	ご飯	肉じゃが 納豆 きやべつと油揚げのみそ汁	河内晩柑	納豆、豚肉、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ、 こんぶ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	玉葱、干し椎茸、 キャベツ、ねぎ、 えのきたけ、 河内ばんかん	米、麦、 じゃがいも、 しらたき、 砂糖	油	778	31.8	17.9	377	4.1	3.5
8	火	我孫子産野菜の日	わかめサラダ ポークビーンズ 煮干し	オレンジ	ツナ、大豆、 ベーコン、 豚肉	牛乳、 わかめ、 チーズ、 煮干し	アスパラガス、 にんじん	レモン、キャベツ、 もやし、しょうが、 玉葱、グリーンピース、 にんにく、 オレンジ	マ、 砂糖、 はちみつ、 じゃがいも	マ、 油、 ごま	884	32.5	31.6	423	3.2	3.5
9	水	こぎつねご飯	五目卵焼き キムチ入り豚汁	きなこカシューナッツ	鶏肉、油揚げ、 卵、ツナ、 豚肉、豆腐、 みそ、きな粉	牛乳、 ひじき	にんじん、 こねぎ、 こまつな	しょうが、えだまめ、 玉葱、干し椎茸、 はくさい、ごぼう、 だいこん、ねぎ	米、麦、 砂糖、 じゃがいも、 こんにやく	油、 カシューナッツ	834	33.6	33.1	374	4.2	3.6
10	木	ご飯	さばのソース煮 茎わかめのきんぴら 豆腐と大根のみそ汁	メロン	さば、豚肉、 豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳、 くきわかめ、 わかめ	にんじん、 こまつな	しょうが、ごぼう、 ねぎ、だいこん、 メロン	米、麦、砂糖、 こんにやく	ごま、油	843	34.0	31.3	353	3.4	4.4
11	金	焼き肉	チャーハン 冷奴 食べるラー油 春雨スープ チーズ	バナナ	豚肉、たまご、 豆腐、なると	牛乳、 干しえび、 チーズ	にんにく、 しょうが、 れんこん、ごぼう、 エシャロット、 えのきたけ、はくさい、 バナナ	米、麦、 砂糖、 はるさめ	油、ごま、 アーモンド	油	800	28.5	27.6	628	2.9	3.5
14	月	千葉県民の日 献立	いわしのねぎソースがけ 小松菜ののり和え じゃがいものみそ汁	ミルクプリン	いわし、 かつお節、 油揚げ、 みそ	牛乳、のり、 わかめ	こまつな	しょうが、りんご、 にんにく、ねぎ、 レモン、もやし、 玉葱、えのきたけ	米、麦、 かたくり粉、 砂糖、 じゃがいも	油	772	32.9	21.7	653	10.4	2.8
16	水	チキンライス	ツナとチーズのオムレツ ポトフ 煮干し	オレンジ	鶏肉、ツナ、 卵、 ウィンナー、 豚肉、 ベーコン	牛乳、 チーズ、 牛乳、 クリーム、 煮干し	にんじん、 トマト、 パセリ、 かぶ(葉)	玉葱、グリーンピース、 マッシュルーム、 かぶ、キャベツ、 オレンジ	米、麦、 じゃがいも	油	811	36.4	28.2	439	3.6	3.3
17	木	ご飯	筑前煮 まめまめみそ豆 もやしと油揚げのみそ汁	冷凍みかん	大豆、凍り豆腐、 みそ、鶏肉、 さつま揚げ、生揚げ、 油揚げ	牛乳、 わかめ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	だいこん、ごぼう、 干し椎茸、 たけのこ、もやし、 ねぎ、えのきたけ、 みかん	米、麦、 かたくり粉、 砂糖、 こんにやく、 じゃがいも	油	844	35.0	22.8	439	4.8	3.6
18	金	ジャージャー麺	中華コーンスープ	米粉のパンケーキ	豚肝臓、 豚肉、大豆、 みそ、 ベーコン、豆腐、 たまご、卵	牛乳	にんじん、 こまつな、 カボチャ	きゅうり、もやし、 玉葱、にんにく、 たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、しょうが、 コーン	中華めん、 砂糖、 かたくり粉	油、マ、 ガリ	928	36.1	36.1	414	3.7	5.0
21	月	わかめご飯	厚揚げと豚肉のみそ炒め もずく入りかきたま汁 ココア大豆	オレンジ	豚肉、 生揚げ、 みそ、なると、 豆腐、たまご、 大豆	牛乳、 わかめ、 じゃこ、 もずく	にんじん、 こまつな	たけのこ、玉葱、 キャベツ、干し椎茸、 ねぎ、えのきたけ、 オレンジ	米、麦、 砂糖、 かたくり粉	ごま	778	33.9	22.2	513	4.9	4.5
22	火	セルフチリドック(コッペパン・チリソース)	ごぼうチップスサラダ 煮干し じゃがいもとコーンのスープ	グレープフルーツ	ウィンナー、 豚肉、豚肝臓、 大豆、 ハム、 ベーコン	牛乳、 煮干し	にんじん、 こまつな	玉葱、にんにく、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり、コーン、 セロリ、 グレープフルーツ	パン、 薄力粉、 かたくり粉、 砂糖、 ゼリー、 じゃがいも	油	860	32.1	32.2	414	3.3	4.7
23	水	ひじきご飯	たらの磯辺揚げ(おろしつゆ) けんちん汁 アーモンド	バナナ	鶏肉、 油揚げ、 たら、卵、 豆腐	牛乳、 ひじき、 あおのり	にんじん、 こまつな	えだまめ、 だいこん、しょうが、 ごぼう、ねぎ、 干し椎茸、バナナ	米、麦、 砂糖、 薄力粉、 さといも、 こんにやく	油、 アーモンド	805	33.8	24.7	388	4.3	3.3
24	木	チキンカレーライス	ツナと大豆のサラダ 煮干し	冷凍りんご	鶏肉、みそ、 ツナ、 大豆	牛乳、 チーズ、 煮干し	にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、 りんご(缶詰)	米、麦、 薄力粉、 じゃがいも	油、バター	907	30.7	29.2	388	3.1	2.9
28	月	ご飯	レバニラ炒め わかめとコーンのスープ 大豆小魚青のり風味	パイナップル	豚肝臓、 ベーコン、 たまご、 大豆	牛乳、 わかめ、 煮干し、 あおのり	にら、 にんじん、 こまつな	しょうが、 キャベツ、玉葱、 もやし、コーン、 パイナップル	米、麦、 かたくり粉、 薄力粉、 じゃがいも、 砂糖	油	795	31.2	22.0	381	8.5	2.5
29	火	我孫子産野菜の日	わかさぎのフリッター 春雨とごぼうのソテー	小玉すいか	豚肉、 たまご	牛乳、 わかさぎ、 あおのり	トマト、 にら、 にんじん	玉葱、干し椎茸、 ごぼう、しょうが、 にんにく、すいか	米、麦、 はるさめ、 砂糖、 薄力粉、 かたくり粉	油、ごま	822	34.8	24.5	486	0.0	2.5
30	水	ご飯	ますの香草焼き みそポテトサラダ 大根とわかめのみそ汁	河内晩柑	ます、ツナ、 みそ、豆腐、 油揚げ	牛乳、 わかめ	パセリ、 にんじん、 こまつな	にんにく、きゅうり、 だいこん、 えのきたけ、 河内ばんかん	米、麦、 パン粉、 じゃがいも、 砂糖	エッグケ ア、 油	833	36.1	29.3	325	3.0	2.9

※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。

~持ち物のお願い~

- ・ランチクロス (個人の机に敷くので毎日清潔なものを。)
- ・エプロン、三角巾 (給食当番時に必要です。)



今月の平均栄養価	827	33.1	26.9	443	4.3	3.4
文部科学省摂取基準	830	エネルギーの13~20%	20~30%	450	4.5	2.5未満