



6月 献立表



令和4年5月30日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		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						
1	○	ピビンバ	中華コーンスープ カリカリ大豆カレー風味	オレンジ	豚肉、豚肝臓、みそ、ベーコン、豆腐、たまご、大豆	牛乳	ほうれんそう、うれんそう、にんじん、ごまつな	干しぜんまい、にんにく、豆もやし、もやし、だいこん、コーン、玉葱、干し椎茸、オレンジ	米、麦、こんにやく、砂糖、かたくり粉	ごま、油	804	32.8	28.2	347	4.3	3.2
2	○	ご飯	鶏肉と野菜の煮物 納豆 かまぼこきやべつのごまヨ和え	バナナ	納豆、鶏肉、揚げポール、生揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、さやいんげん、ごまつな	だいこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、バナナ	米、麦、こんにやく、じやがいも、砂糖	油、エッグゲア、ごま	759	30.0	22.9	414	4.9	2.4
3	○	ご飯	いわしの天ぷらおろしがけ 野菜の梅おかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	河内晩柑	いわし、卵、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	だいこん、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、梅びしよ、玉葱、河内ばんかん	米、麦、薄力粉、砂糖、じやがいも	油	712	30.9	21.1	360	3.8	2.5
6	○	ハヤシライス 歯と口の健康週間 6/4~10	わかめサラダ 煮干し	ヨーグルト	牛肉、豚肝臓、ツナ	牛乳、クリーム、わかめ、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、キャベツ、もやし、きゅうり	米、麦、薄力粉、砂糖	油、バター、ごま	797	30.7	25.7	552	3.0	2.8
7	○	高菜とじゃこのがまご飯	五目卵焼き マカロニサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	一口ピーチゼリー	大豆、卵、ツナ、ハム、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、じゃこ、ひじき、チーズ、わかめ	にんじん、たかな、かねぎ、ごまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、だいこん	米、麦、砂糖、マカロニ、ゼリー	油、エッグゲア	772	33.8	30.0	424	6.2	4.4
8	○	トマトスープご飯	わかさぎのフリッター 春雨のごま炒め	パイナップル	豚肉、たまご、卵	牛乳、わかさぎ、あおのり	トマト、にんじん、にら	玉葱、しょうが、たけのこ、えのきたけ、キャベツ、パイナップル	米、麦、薄力粉、かたくり粉、はるさめ、砂糖	油、ごま	756	35.8	24.0	474	2.8	2.5
9	○	セルフチリドック	ジャーマンポテト 野菜スープ 煮干し	小玉すいか	ウィンナー、豚肉、豚肝臓、大豆、ベーコン	牛乳、煮干し	にんじん、パセリ、ごまつな	玉葱、にんにく、はくさい、コーン、すいか	パン、薄力粉、じやがいも	油	812	32.0	30.8	408	3.7	4.2
10	○	我孫子産野菜の日 ご飯	さわらのカレーマヨ焼き 小松菜とツナの和え物 豚汁	オレンジ	さわら、ツナ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	かねぎ、にんじん、ごまつな	玉葱、もやし、キャベツ、しょうが、だいこん、ねぎ、干し椎茸、ごぼう、オレンジ	米、麦、かたくり粉、砂糖、じやがいも、こんにやく	エッグゲア、油、ごま	759	32.2	30.5	366	3.4	2.9
13	○	ご飯 (修学旅行)	大豆とじゃこの揚げ煮 生揚げと大根の煮物 野菜のゆかり和え「アモント」	マスカットゼリー	凍り豆腐、大豆、豚肉、豚肉、さつま揚げ、生揚げ	牛乳、こうなご	にんじん	ごぼう、玉葱、だいこん、干し椎茸、きゅうり、キャベツ	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく、じやがいも、ゼリー	ごま、油、アーモンド	796	28.8	29.5	417	7.2	2.0
14	○	千葉県民の日献立 ご飯 (修学旅行)	さばのソース煮 小松菜のり和え かぶと油揚げのみそ汁	メロン	さば、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、のり、わかめ	ごまつな、かぶ(葉)	しょうが、もやし、かぶ、玉葱、えのきたけ、メロン	米、麦、砂糖	油	736	31.2	27.4	367	4.0	3.4
16	○	ご飯 (3年代休)	肉じゃがコロケ 和風サラダ 水菜の豆乳みそ汁 煮干し	グレープフルーツ	豚肉、豚肝臓、卵、かまぼこ、かつお節、油揚げ、みそ、豆乳	牛乳、煮干し	にんじん、水菜	玉葱、キャベツ、もやし、えのきたけ、しょうが、だいこん、ねぎ、グレープフルーツ	米、麦、じやがいも、しらたき、砂糖、薄力粉、パン粉	油	811	29.8	26.4	400	4.3	2.6
17	○	チキンカレーライス	枝豆サラダ チーズ	オレンジ	鶏肉、豚肝臓、みそ、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、もやし、えだまめ、オレンジ	米、麦、薄力粉、じやがいも、砂糖	油、バター、ごま	816	29.9	28.3	565	3.4	2.8
20	○	ご飯	レパニラ炒め 酸辣湯(サンラーン) 大豆小魚青のり風味	バナナ	豚肝臓、凍り豆腐、鶏肉、たまご、大豆	牛乳、煮干し、あおのり	にら、にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、バナナ	米、麦、かたくり粉、薄力粉、じやがいも、砂糖	油	784	36.3	21.6	393	8.5	2.5
21	○	チキンライス	スペインオムレツ パンプキンポタージュ 煮干し	グレープフルーツ	鶏肉、卵、ベーコン、豆乳	牛乳、チーズ、脱脂粉乳、クリーム、煮干し	にんじん、トマト、パセリ、かぼちゃ	玉葱、グリーンピース、マッシュルーム、グレープフルーツ	米、麦、じやがいも	油、バター	736	31.5	26.1	489	2.8	3.6
22	○	ご飯 ツナそぼろ	ししゃもの彩り揚げ 春雨サラダ お講汁	冷凍みかん	ツナ、卵、ハム、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、ししゃも、あおのり	しそ葉、にんじん、ごまつな	切干大根、キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが、だいこん、ねぎ、ごぼう、みかん	米、麦、砂糖、薄力粉、はるさめ、じやがいも	ごま、油	783	34.3	22.4	531	3.5	3.0
23	○	ジャージャー麺	チンゲン菜と豆腐のスープ 煮干し	米粉のオレンジケーキ	豚肉、豚肝臓、みそ、ベーコン、豆腐、卵	牛乳、煮干し	にんじん、チンゲンツアイ	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、えのきたけ、おろし、マスマレード、オレンジドレッシング	中華めん、砂糖、かたくり粉	油、マーガリン	839	35.4	33.7	471	4.2	5.3
27	○	ご飯	あじの香草焼き 荳わかめの金平せんべい汁	河内晩柑	あじ、豚肉、鶏肉	牛乳、くきわかめ	パセリ、にんじん、ごまつな	玉葱、にんにく、ごぼう、白菜、ねぎ、大根、えのきたけ、河内ばんかん	米、麦、パン粉、こんにやく、砂糖	エッグゲア、ごま、油	727	32.0	23.9	351	2.8	3.1
28	○	豆腐のうま煮丼	切干大根のサラダ 煮干し	フルーツのヨーグルト和え	豆腐、うずら卵、豚肉、ツナ	牛乳、ヨーグルト、煮干し	にんじん、チンゲンツアイ、ごまつな	玉葱、ふなしめじ、にんにく、しょうが、干し椎茸、切干大根、キャベツ、バナナ、パイン、みかん、もも	米、麦、砂糖、かたくり粉、砂糖	油	814	34.2	26.3	535	4.8	2.2
29	○	ご飯	さばのカレー焼き ひじきの五目煮 きやべつと油揚げのみそ汁	冷凍りんご	さば、大豆、油揚げ、竹輪、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	玉葱、えだまめ、キャベツ、えのきたけ、りんご	米、麦、こんにやく、砂糖	油	800	34.1	32.5	360	4.0	3.1
30	○	丸パン	チキン南蛮 タルタルソース フレンチサラダ じゃがいもとコーンのスープ	一口ぶどうゼリー	鶏肉、たまご、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	パセリ、にんじん、ごまつな	しょうが、玉葱、きゅうり、レモン、キャベツ、コーン、セロリー	パン、砂糖、薄力粉、かたくり粉、じやがいも、ゼリー	油、エッグゲア	844	37.5	33.9	340	4.4	4.1

※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。

※15日(水)は「千葉県民の日」による休み、24日(金)は到達度試験のため給食はありません。

清潔な
ランチクロスを
忘れずに。

今月の平均栄養価	783	32.7 (17%)	27.3 (31%)	428	4.3	3.1
文部科学省 摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	4.5	2.5 未 満