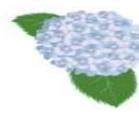




6月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g	
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類							
						たん白質	無機質カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	糖質	脂質							
1・水	牛乳	ご飯	まめ豆みそ豆腐 ぶりの照り焼き もやしときゅうりのお浸し さつま汁	ぶりの照り焼き メロン	大豆 凍り豆腐 ぶり 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 しらす	人参 小松菜	きゅうり コーン もやし 梅 大根 ねぎ メロン	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにやく	油	907	38.3	26.8	387	4.4	4.3		
2・木	牛乳	焼きうどん	ごぼうサラダ 小魚アーモンド	和風 ホットケーキ	豚肉 ちくわ かつお節 ハム 卵 豆乳 小豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり コーン ごぼう	うどん 砂糖 小麦粉 白玉団子 ごま アーモンド マーガリン	油	791	28.8	27.9	458	3.3	4		
3・金	牛乳	虫歯予防デーの献立				さきいか 豚肉 卵 油揚げ	牛乳 ししやも チーズ のり	人参 チンゲン菜 いんげん パセリ 小松菜 かぶの葉	もやし かぶ えのき ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	825	39.6	27.8	552	5	4.7	
6・月	牛乳	こめ粉パン	シーフードグラタン フレンチパンキンサラダ ポテトスープ	オレンジ	いか えび あさり ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ アスパラ 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリ きゅうり オレンジ	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	832	34.7	31.4	507	4.9	5		
7・火	牛乳	ご飯	大豆とじゃこの海苔がらめ レバーのオーロラ煮 キャベツの辛子和え 根菜汁	ヨーグルト	大豆 レバー ハム 生揚げ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根 ごぼう れんこん しめじ	米 麦 砂糖 こめ粉 片栗粉 こんにやく	油	867	37.9	22.9	478	10.2	3.9		
8・水	牛乳	ご飯	わかめの炒め煮 ごま酢和え かつおのカシューナッツ炒め きのこの味噌汁 煮干し	バナナ	かつお 大豆 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	人参 チンゲン菜 ピーマン パプリカ 小松菜	生姜 椎茸 ねぎ パナナ もやし キャベツ 大根 えのき しめじ なめこ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	862	35.8	23.6	420	5.2	3.1		
9・木	牛乳	五穀ご飯	青菜のふりかけ 鮭の味噌マヨ焼き ひじきのごまドレサラダ とりごぼう汁	アメリカン チェリー	かつお節 鮭 ひよこ豆 ハム 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ ひじき	小松菜 人参 パセリ いんげん チンゲン菜	キャベツ ごぼう 大根 えのき アメリカンチェリー	米 五穀ブレンド 砂糖 春雨	油	811	35.7	25.2	444	4	3.3		
10・金	牛乳	ゆかりご飯	三色お豆の卵焼き ポテトサラダ	メロン	いんげん豆 豚肉 青大豆 大豆 卵 ハム 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	人参 小ねぎ いんげん	玉ねぎ きゅうり コーン 干しぶどう 白菜 えのき ねぎ メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	875	33.8	26.8	440	4.9	3.3		
11・土	牛乳	なすのドライカレー	トマトとモロヘイヤのスープ アーモンド	フルーツ みつ豆	鶏肉 豚肉 卵 えんどう豆	牛乳 寒天	人参 トマト モロヘイヤ	玉ねぎ なす グリンピース みかん モモ りんご	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	927	36.8	28.2	372	5	3.3		
13・月	振替休業																	
14・火	牛乳	ご飯	我孫子産野菜、県民の日献立 落花生 さばのトウバンジャン焼き おこわ かぶりけんちん汁	すいか	ささげ さば 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 かぶの葉	キャベツ きゅうり 大根 かぶ ごぼう ねぎ 干し椎茸 すいか	米 砂糖 春雨	油	814	34.4	27.5	379	3.2	3.4		
15・水	千葉県民の日																	
16・木	牛乳	トマトスパゲッティ	コールスローサラダ ふかし芋 乳酸菌飲料	かぼちゃ スコーン	鶏肉 ベーコン いか 豆乳 卵	牛乳 乳酸菌飲料	人参 ピーマン パプリカ トマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう	スパゲッティ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	911	29.8	29	355	2.7	3.5		
17・金	牛乳	ご飯	ナッツごぼう 豚肉とじゃが芋の味噌煮 むらくも汁	メロン	豚肉 生揚げ 大豆 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ えのき ごぼう メロン	米 砂糖 こめ粉 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	油	924	35.7	29.9	482	5.2	4		
20・月	牛乳	親子丼	しその香り漬け じゃが芋の味噌汁	グレープ フルーツ	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 のり わかめ	人参 青しそ みつば チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	898	34.7	26.4	364	3.9	4.3		
21・火	牛乳	ご飯	ごぼうコロッケ ピーナッツ和え なすの味噌汁	すもも	豚肉 卵 生揚げ 大豆	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 いんげん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ なす すもも	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油	926	32.8	26.8	364	3.9	3.4		
22・水	牛乳	えびチャーハン	小アジの南蛮漬け 春雨と卵のスープ	バナナ	えび 卵 鶏肉 なると	牛乳 小あじ	人参 小ねぎ 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 白菜 たけのこ バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油	829	33.6	23.6	645	3.7	4		
23・木	テスト1日目 給食はありません。																	
24・金	牛乳	ご飯	我孫子産野菜の日 福神漬 夏野菜 こんにやく寒天サラダ カレーライス 冷奴	さくらんぼ	豚肉 豆乳 ハム 豆腐	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ トマト ピーマン いんげん	玉ねぎ 福神漬 きゅうり りんご 生姜 にんにく なす キャベツ さくらんぼ	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく	油	858	29.9	23.2	354	3.2	3.7		
27・月	牛乳	菜飯	じゃが芋のそぼろ煮 冬瓜の味噌汁 小魚カシューナッツ	さつま芋 プリン	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 小魚	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリンピース とうがん ねぎ	米 じゃが芋 しらたき 片栗粉 さつま芋プリン	ごま 油 カシューナッツ	854	30.1	18.3	437	4.1	4.2		
28・火	牛乳	コッペパン	トマトとじゃが芋のオムレツ 海藻サラダ パンキンチュー	冷凍 みかん	卵 豆乳 白大豆 ツナ 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 海藻ミックス	トマト パセリ 人参 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ マッシュルーム みかん	コッペパン ジャム 砂糖 じゃが芋	油	920	37.7	32.6	399	5.9	4.7		
29・水	牛乳	マーボー丼	切干大根のナムル わかめとコーンのスープ	すいか	豚肉 豆腐 ハム ベーコン 卵 大豆	牛乳 わかめ	人参 なら 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 切干大根 きゅうり もやし コーン すいか	米 砂糖 片栗粉	油	871	37.4	27.7	514	4.9	4.1		
30・木	牛乳	ご飯	じゃこふりかけ あじのごま味噌焼き ひじきの煮付け 五目すいとん	冷凍 りんご	かつお節 あじ 大豆 豚肉 ちくわ 油揚げ なると	牛乳 ちりめんじゃこ のり ひじき	人参 いんげん 小松菜	大根 白菜 ねぎ 干し椎茸 りんご	米 砂糖 こんにやく 小麦粉	油	825	38.3	20.3	458	5.2	3.8		
											平均栄養量		866	34.8	26.3	444	4.7	3.9
											基準値		850	19~35	27	420	4	3

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります

☆朝食をとってから登校しましょう！！

今月の我孫子産野菜は、かぶ、玉ねぎ、じゃが芋を成島誠さんが納品して下さいます！

★6月は食育月間です。