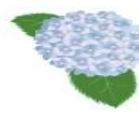




6月献立表



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		
						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								
		主食	主菜	副菜	デザート	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 もやしときゅうりのお浸し さつま汁	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	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 すめ混ぜ ご飯	ししゃもの彩り揚げ かぶの味噌汁 小松菜の海苔和え チーズ	黒糖 ピーナッツ	黒糖 ピーナッツ	さきいか 豚肉 卵 油揚げ	牛乳 ししゃも 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	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	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	バナナ	かつお 大豆 豆腐	牛乳 わかめ しらす 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	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 豆腐の味噌汁 くるみフィッシュ	メロン	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	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	花生 おこわ	我孫子産野菜、県民の日献立 さばのトウバンジャン焼き かぶ入りけんちん汁	すいか	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	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	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	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 (味付海苔)	ごぼうコロッケ ピーナッツ和え なすの味噌汁	すもも	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	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	我孫子産野菜の日 夏野菜 カレーライス	福神漬 こんにやく寒天サラダ 冷奴	さくらんぼ	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	我孫子産野菜の日 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	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	854	30.1	18.3	437	4.1	4.2		
28・火	牛乳	我孫子産野菜の日 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	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	すいか	豚肉 豆腐 ハム ベーコン 卵 大豆	牛乳 わかめ	人参 いら 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	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		
☆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!!												平均栄養量		866	34.8	26.3	444	4.7	3.9
☆6月は食育月間です。☆												基準値		850	19~35	27	420	4	3

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。☆