



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(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質							
1・火	牛乳	保護者試食会 ターメリックライスバター味 チリコンカーネ トマトと卵のスープ ひじきのマリネ メロン				豚肉 大豆 卵 ハム	牛乳 チーズ ひじき	トマト 人参 小松菜 パセリ	玉葱 グリンピース きゅうり メロン	米 麦 砂糖	油 バター	919	38.5	32.3	435	6.6	3.7	
4・月	牛乳	虫歯予防デー 我孫子産野菜の日 アップル するめ 混ぜご飯 鯨の和風春巻き 蓮根団子スープ かりかりきゅうり シャーベット				さきいか 豚肉 みそ	牛乳 鯨 チーズ わかめ	さや印元 人参	蓮根 大根 しめじ きゅうり 長葱 りんご	米 麦 砂糖 小麦粉	油	844	37.5	22.1	428	2.2	4.2	
5・火	牛乳	ご飯 かみかみ佃煮 ほきの味噌マヨネーズ焼き しその香り漬け さつま汁 冷凍みかん				ほき みそ ひよこ豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	パセリ 人参 小松菜 しそ	キャベツ きゅうり 大根 長葱 みかん	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	767	33.4	19.3	408	3.3	3.3	
6・水	牛乳	我孫子産野菜の日 ビビンバ丼 卵のしょうゆ煮 春雨スープ メロン入り ミルクゼリー				豚肉 卵 みそ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ぜんまい もやし 大根 長葱 えのき 白菜 メロン	米 麦 砂糖	油 ごま	913	37.1	27.8	412	4.3	4.8	
7・木	牛乳	ツナトースト イカくんサラダ ポトフ風スープ 小魚アーモンド グレープ フルーツ				ツナ 豚肉 ウインナー いか	牛乳 小魚 チーズ	小松菜 人参 パセリ	玉葱 セロリ キャベツ 大根 グレープフルーツ	パン 砂糖	アーモンド ごま 油 マヨネーズ	875	38.5	35.7	556	3	4.6	
8・金	牛乳	我孫子産野菜の日 ご飯 納豆 ししゃものオランダ揚げ 即席漬け キムチ豚汁 夏みかん				納豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 昆布	パセリ 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 長葱 夏みかん	米 麦	油	793	35.8	22.4	501	4.2	4	
9・土	牛乳	枝豆鶏ごぼう ピラフ スペイン風オムレツ トマトシチュー レモンヨーグルト				鶏肉 ハム 卵 枝豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト 人参 パセリ	玉葱 ごぼう しめじ コーン レモン	米 麦 砂糖	油 バター	868	33.3	23.1	399	2.6	4.5	
12・火	牛乳	セルフオムライス 白花豆のポタージュ わかめとツナのあえもの 河内晩柑				鶏肉 白花豆 卵 ツナ	牛乳 わかめ チーズ クリーム	人参 トマト	玉葱 キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 麦	油 バター マヨネーズ	910	35.2	27.9	449	3.7	3.7	
13・水	牛乳	ジャージャー麺 枝豆サラダ かき揚げ バナナケーキ				枝豆 豚肉 大豆 ひよこ豆 卵 みそ ハム	牛乳 ひじき	人参	きゅうり もやし 筍 レモン バナナ	米 麦	油 バター ごま	913	35.3	31.8	414	4.4	4.4	
14・木	牛乳	千葉県民の日献立 玄米 枝豆ご飯 レバーと根菜のピーナッツあえ 小玉すいか 田舎汁				枝豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	蓮根 大根 長葱 ごぼう すいか	米 玄米 さつま芋 じゃが芋	油 落花生 ごま	935	34.3	24.3	368	9.8	3	
18・月	牛乳	夏野菜カレー 福神漬け ミニチキンカツ フレンチサラダ フルーツ ヨーグルト				鶏肉 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト さや印元	玉葱 なす キャベツ きゅうり メロン 桃 りんご みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	977	34	28.6	388	2.5	3.4	
19・火	牛乳	ご飯 のりの佃煮 鮭の梅マヨネーズ焼き じゃが芋の金平 根菜汁 河内晩柑				鮭 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	人参 さや印元 小松菜	大根 ごぼう 蓮根 しめじ 河内晩柑	米 麦 砂糖	マヨネーズ 油 ごま	804	34	23.9	351	3.6	4	
20・水	牛乳	肉みそ丼 紅生姜 のっぺい汁 金時豆の甘煮 メロン				豚肉 みそ 大豆 豆腐 鶏肉 金時豆	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 長葱 筍 大根 ごぼう しいたけ メロン	米 麦 片栗粉	油	936	38.8	22.1	386	5.5	4.4	
22・金	牛乳	ゆかり しらすご飯 じゃが芋の南蛮煮 ツナの松風焼き 粗挽きペッパービーンズ グレープ フルーツ				豚肉 厚揚げ 卵 枝豆 ひよこ豆 豆腐 みそ ツナ	牛乳 しらす干し	人参 しそ 小葱	玉葱 ごぼう しいたけ グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま	867	33.3	26.4	432	3.9	1.8	
25・月	牛乳	大豆ご飯 ほきのガーリックナッツ焼き 海藻サラダ 新じゃがの味噌汁 ヨーグルト				大豆 ほき みそ 油揚げ ツナ	牛乳 海藻 ちりめんじゃこ ヨーグルト	小松菜	キャベツ きゅうり コーン 長葱	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ アーモンド	866	38.8	27.5	448	3.4	3.7	
26・火	牛乳	黒糖パン お豆のグラタン コールスローサラダ 大根と卵のスープ パイナップル				白印元 エビ 卵 ひよこ豆 豆腐 枝豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ 小松菜	マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 大根 長葱 パイン	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ 片栗粉	油 バター	892	36.4	34	547	3.6	4.5	
27・水	牛乳	五目ご飯 小魚と葱の卵焼き 大豆とひじきの煮物 豆腐の味噌汁 河内晩柑				油揚げ 鶏肉 大豆 みそ ちくわ	牛乳 白子干 ひじき わかめ	人参 万能葱 さや印元 小松菜	しいたけ 筍 ごぼう えのき 河内晩柑	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	806	37.5	21.2	457	6.2	4	
28・木	牛乳	ご飯 韓国料理 鯖の有馬焼き いんげんの胡麻マヨネーズあえ なめこ汁 手作り あじさいゼリー				鯖 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	さや印元 人参 ほうれん草	キャベツ コーン なめこ ぶどう	米 麦 砂糖	ごま マヨネーズ	797	33.8	24.4	350	4	3.1	
29・金	牛乳	冷やし中華 新じゃがのフライドポテト お好み焼き プチトマト				鶏肉 卵	牛乳 桜エビ	人参 トマト	きゅうり しいたけ 長葱 キャベツ	麺 小麦粉 砂糖 長芋 じゃが芋	ごま 油 マヨネーズ	832	31	25.3	396	2.3	4.2	
											平均栄養量		869	35.6	26.3	428	4.2	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 ★4日は、噛み応えがある献立です。

6月は、食育推進月間です。

★14日は、地場産物をたくさん使った献立です。

毎週、給食丸ごと1食の検査を行っています。 毎日、給食食材の産地をお知らせしています。

★ 詳しい検査項目及び検査結果については、市のホームページや久寺家中のホームページをご覧ください。



