



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							
				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								
3・月	○	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き フライドポテト	オレンジ	鮭 豚肉 ひよこ豆 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ 昆布	人参 小松菜 パセリ	キャベツ オレンジ 筍	米 麦 片栗粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	862	37.6	26.5	422	2.9	2.6	
かみかみ昆布 豆腐と野菜のピリ辛スープ											フライドポテトは、生のメークインを切って揚げました。						
4・火	○	我孫子産野菜	虫歯予防ティの献立		するめ 豚肉	牛乳 小鯰	さや印元 人参 小松菜 ピーマン	玉葱 もやし キャベツ りんご ごぼう 大根 えのき 椎茸 長葱 絹さや	米 麦	油 ごま ピーナッツ	770	35.3	18.7	712	2.6	4.3	
するめ混ぜご飯 小鯰の南蛮漬け ピーナッツあえ 沢煮椀											噛み応えのある献立です。						
5・水	○	我孫子産野菜	華風あえ	手作り コーン マフィン	豚肉 大豆 カニカマ 卵 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 人参	きゅうり もやし 筍 椎茸 長葱 コーン	麵 小麦粉 砂糖	油 バター	957	35.2	34.7	445	3.5	4.8	
ジャージャー麺											コーンマフィンには、コーンの他にチーズ、ヨーグルトも入れました。						
6・木	○	我孫子産野菜	擬製豆腐 じゃこサラダ なめこ汁	さくらんぼ	卵 豆腐 油揚げ ハム みそ	牛乳 ひじき わかめ	万能葱 ほうれん草	枝豆 長葱 きゅうり コーン なめこ キャベツ さくらんぼ	米 麦 砂糖	油 ごま	791	37	25.2	493	6	4.6	
枝豆ご飯											枝豆が美味しい季節です。						
7・金	○	ご飯	筑前煮 しその香り漬け	手作り 抹茶ゼリー	さつま揚げ 鶏肉 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 さや印元	ごぼう しいたけ 筍 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 油 くるみ	858	27.7	23	416	2.3	3.4	
くるみ小魚											抹茶ゼリーには、ミルクと小豆を入れました。						
8・土	○	我孫子産野菜	麻婆丼	チンゲン菜と卵のスープ	ヨーグルトあえ	豆腐 大豆 豚肉 みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ チンゲン菜	長葱 椎茸 えのき バナナ パイン みかん 桃	米 麦 砂糖	油	918	37.4	28.3	481	5.4	4
麻婆丼											ピリ辛の麻婆丼は、食欲が湧きますね。						
11・火	○	我孫子産野菜	ししゃもの南部揚げ もやしのカレーサラダ けんちん汁	冷凍みかん	納豆 豆腐 卵 ハム	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	もやし きゅうり 大根 ごぼう 長葱 椎茸 みかん	米 麦 砂糖	油 ごま	834	33.2	26.8	571	4.3	3.4	
ご飯 納豆											ししゃもの南部揚げは、カルシウムたっぷりです。						
12・水	○	ひじきご飯	三食豆の卵焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ハム 大豆 豆腐 みそ 卵 白印元	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 万能葱 さや印元 小松菜	コーン グリンピース 玉葱 きゅうり えのき	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	850	35.9	24.4	480	4.8	4	
ひじきご飯											白印元、大豆、グリンピースを入れた卵焼きです。						
13・木	○	スパゲッティ ナポリタン	イタリアンサラダ チーズキッス	手作り くるみの ブラウニー	ウインナー エビ ベーコン イカ カニカマ 卵	牛乳 チーズ わかめ	人参 ピーマン トマト	玉葱 エリンギ きゅうり コーン	麵 砂糖 小麦粉	油 くるみ バター	932	35.3	35.2	459	3.1	3.5	
スパゲッティ											ココア味のブラウニーにくるみを入れました。						
14・金	○	ゆかりじゃこ ご飯	さんが焼き 新じゃがのみそ汁	手作り びわゼリー	鰯 卵 みそ 鶏肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ	しそ 小松菜	長葱 もやし 玉葱 びわ りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	813	37.5	20.7	412	3.6	3.1	
ゆかりじゃこ											千葉県産の鰯のつみれで作った、さんが焼きです。						
17・月	○	我孫子産野菜	千産千消献立		鰯 卵 みそ 油揚げ 豆腐 カニカマ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	コーン きゅうり 大根 長葱 ごぼう すいか	米 もち米 小麦粉	油 ごま ピーナッツ	821	34.6	25.8	427	3.9	3	
芋ピーおこわ											千葉県のさつま芋とピーナッツおこわ、鰯も千葉県産です。						
18・火	○	ご飯	ほきの黄金焼き 小松菜の海苔あえ かきたま汁	グレープ フルーツ	大豆 高野豆腐 ほき 卵 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 パセリ 小松菜	コーン もやし 長葱 しいたけ グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 パン粉	油 マヨネーズ	810	38	24.8	421	3.7	3.1	
ご飯											大豆と高野豆腐で作ったまめ豆みそ豆です。						
19・水	○	我孫子産野菜	ポトフ風スープ マセドリアンサラダ	キウイ フルーツ	ハム 豚肉 ウインナー エビ	牛乳 チーズ	トマト パセリ ピーマン	マッシュルーム 玉葱 キャベツ 蕪 キウイフルーツ セロリ きゅうり コーン	パン	油 マヨネーズ	763	30.3	23.7	421	3	4.1	
ピザトースト											厚切り食パンで作ったピザトーストです。						
21・金	○	我孫子産野菜	鯖のごまみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりキムチ	手作り アジサイ ゼリー	鯖 大豆 豚肉 みそ	牛乳	人参	きゅうり 椎茸 玉葱 グリンピース ぶどう	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	931	36.6	22.6	372	4.5	3	
ご飯											あじさいゼリーは、ブドウジュースにカラフルなゼリーを入れて、固めました。						
24・月	○	ターメリックライス シーフード ソースかけ	我孫子産野菜 トマトシチュー ガーリックペンネ	メロン	エビ あさり 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 クリーム	人参 トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム グリンピース エリンギ メロン	米 麦 小麦粉 マカロニ	油 バター	942	33.9	28.5	381	4.6	4.3	
ターメリックライス											ターメリックライスにシーフードソースをかけて食べましょう。						
25・火	○	うずら卵と豆のグラタン コッペパン 梨ジャム	コールスローサラダ 野菜スープ	レモン ヨーグルト	うずら卵 ハム 白印元 ひよこ豆 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ 小松菜	玉葱 マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ コーン 梨 レモン	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 バター	937	36.5	36.8	521	4.6	4.5	
コッペパン											うずらの卵いりグラタンです。						
26・水	○	我孫子産野菜	千産千消献立		豆腐 みそ 豚肉 卵 つみれ たら	牛乳 ひじき 昆布	万能葱 人参 トマト ほうれん草	玉葱 キャベツ きゅうり 大根 長葱	米 麦 砂糖	ピーナッツ 油 ごま	866	35.2	28.5	395	4.1	3.8	
ご飯											千葉県のピーナッツ、みそ、卵、鰯とプチトマトです。						
27・木	○	我孫子産野菜	夏野菜 ごぼうサラダ	アーモンド じゃこ	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ かえり煮干し	人参 トマト さや印元	玉葱 なす きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉	アーモンド ごま 油 バター マヨネーズ	944	29.3	34.2	510	3.9	3.7	
夏野菜											さや印元、トマト、なすを入れたカレーです。						
28・金	○	肉みそ丼	とうもろこしのスープ	杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 長葱 筍 りんご みかん	米 麦 片栗粉 砂糖	油	911	33	23.3	371	4.8	4.4	
肉みそ丼											ご飯に肉みそをかけて食べます						
平均栄養量											869	34.7	26.9	458	4.2	3.8	
基準値											820	30	26	450	4	3	

今月の我孫子産野菜 ○長葱○玉葱○大根

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。
(放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食をミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。

6月は、食育月間です。(裏面もご覧下さい)

千葉県の千産千消献立や我孫子産野菜を使った献立をたくさんだします。