



6月献立表

我

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	
						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
2・月	○	山菜おこわ	我孫子産野菜の日 唐草焼き 鶏団子汁 もやしのお浸し		冷凍みかん	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 小葱 小松菜	椎茸 山菜 えのき 長葱 もやし レモン 大根 ごぼう みかん	米 砂糖 片栗粉	油
3・火	○	スパゲッティ ミートソース	根菜サラダ 小魚アーモンド		スイート ポテト	大豆 豚肉 卵 ハム	牛乳 チーズ 煮干し	パセリ 人参 トマト	玉葱 セロリ きゅうり マッシュルーム ごぼう コーン キャベツ はす	麵 砂糖	油 アーモンド ごま バター マヨネーズ
4・水	○	虫歯予防デー するめ 混ぜご飯	小鰯の南蛮漬け 舟形きゅうり 根菜汁		アップル シャーベット	豚肉 みそ 生揚げ するめ	牛乳 小鰯	さや印元 小松菜 人参	玉葱 きゅうり 大根 ごぼう しめじ はす りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま
5・木	○	照り焼きチーズ チキンバーガー	我孫子産野菜の日 ポトフ風スープ 白ブドウジョア		ミックス ナッツ	鶏肉 ウインナー	牛乳 ジョア チーズ	人参 パセリ 小松菜	キャベツ 蕪 セロリ 桃	パン じゃが芋 砂糖	油 くるみ アーモンド カシューナッツ
6・金	○	ターメリックライス チリコンカーネ	海藻サラダ 青梗菜と卵のスープ		小玉すいか	大豆 豚肉 卵	牛乳 チーズ 海藻	パセリ 人参 青梗菜	玉葱 キャベツ グリーンピース えのき きゅうり コーン すいか	米 麦 砂糖	油
10・火	○	セルフ オムライス	ほきのガーリックナッツ焼き 野菜スープ		メロン	鶏肉 ほき 卵 豚肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉葱 白菜 グリーンピース コーン メロン	米 麦	マヨネーズ アーモンド 油
11・水	○	ゆかりじゃこ飯	鯖のごまみそ焼き アスパラごまマヨサラダ けんちん汁		冷凍みかん	鯖 みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	アスパラ 人参 しそ	キャベツ きゅうり 玉葱 大根 ごぼう 長葱 椎茸 みかん	米 麦 こんにやく	油 ごま
12・木	○	卵サンドパン	トマトシチュー パインサラダ 大豆といりこの青のり絡め			卵 豚肉 白印元 大豆	牛乳 かえり煮干し	パセリ 人参 トマト	玉葱 キャベツ しめじ パイン きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ
13・金	○	落花生おこわ	県民の日献立① 鯛の天ぷら 即席漬け さつま汁		手作り びわゼリー	鯛 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 りんご びわ	米 もち米 砂糖 さつま芋 米粉	油 ごま 落花生
16・月	○	ご飯 味付けのり	県民の日献立② 鯛のさんが焼き さつま芋のコロコロサラダ 蕪の味噌汁		ヨーグルト	鯛 卵 みそ ひよこ豆 ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	人参 しその葉 蕪の葉 トマト 小松菜	長葱 きゅうり 蕪	米 麦 砂糖 さつま芋 片栗粉 小麦粉	マヨネーズ 油 ごま
17・火	○	夏野菜のカレー	ひじきのマリネ アーモンド		フルーツ みつ豆	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト さや印元 かぼちゃ	玉葱 なす きゅうり パナナ 桃 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド
18・水	○	ご飯 海苔の佃煮	新じゃが芋の南蛮煮 落花生あえ		冷凍みかん	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 のり	人参 絹さや	ごぼう 椎茸 筍 キャベツ もやし みかん	米 麦 こんにやく	油 落花生
20・金	○	秋刀魚の 蒲焼き丼	お講汁 きゅうりキムチ		メロン	秋刀魚 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 長根 きゅうり メロン ごぼう	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま
23・月	○	ご飯 納豆	ししゃもフライ マカロニサラダ なめこ汁		グレープ フルーツ	納豆 卵 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 大根 長葱 グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ さつま芋 こんにやく	油 マヨネーズ
24・火	○	鶏の 炊き込みご飯	じゃが芋のチーズ焼き パンプキンポターージュ		ココア大豆	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ 人参 ピーマン パセリ	玉葱 コーン グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 バター
25・水	○	あんかけ 焼きそば	中華サラダ		かぼちゃ スコーン	豚肉 エビ イカ うずら卵 ハム 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 小松菜	玉葱 キャベツ レーズン 木くらげ 椎茸 長葱 きゅうり 筍	麵 砂糖 小麦粉 春雨	油 ごま バター
26・木	○	シナモントースト	ほたてのクリーム煮 コールスローサラダ		キウイ フルーツ	鶏肉 ほたて ハム 花豆	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 コーン 枝豆 きゅうり キャベツ キウイフルーツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 マーガリン
27・金	○	麻婆丼	我孫子産野菜の日 蕪の変わり漬け		フルーツあえ	豆腐 大豆 豚肉 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	蕪の葉 ニラ 人参	長葱 椎茸 蕪 パナナ パイン 桃 みかん	米 麦 砂糖	油
30・	○	そばろご飯	豚肉と生揚げの味噌煮		メロン	鶏肉 卵 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さや印元	枝豆 筍 玉葱 キャベツ もやし	米 麦 じゃが芋	油

月	華風あえ	カニカマ	椎茸 メロン	こんにゃく
				平均栄養量
				基準値

☆仕入れ等の都合により、献立内容を変更させていただく事があります。

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市の
尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

6月は食育月間です。千葉県の子産子消食材をたくさんとりいれました。詳細につきましては、裏面をご覧ください。

孫子市立久寺家中学校

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
kcal	g	g	mg	mg	g
761	36.9	22	437	4.8	4.4
唐草焼きと鶏団子汁には、我孫子産長葱を使いました。					
957	38.2	33.2	522	5.8	3.2
人気の手作りスイートポテトには、八街市のさつま芋を使いました。					
735	33.6	17.6	743	2.9	4.5
虫歯予防ディです。 噛み応えのある献立です。					
914	26.8	38.4	450	4.2	3.3
体育祭の予行です。 食べ易い献立にしました。					
864	35.5	25.5	408	5.8	4.2
旬の小玉すいかは、皮が薄いので果実がたっぷり入っています。					
772	36.2	24.6	320	2.6	3.5
チキンピラフに薄焼き卵をのせて食べます					
776	32.6	26	458	3.3	2.6
冷凍みかんが美味しい季節です。					
935	39	33.7	510	5.1	4.3
パンに卵サラダをはさんで食べましょう！					
833	30.6	28.3	367	2.9	3.1
我孫子産の米粉を使った千葉県産の鰯の天ぷらです。					
884	38	30.3	471	4	3.1
今日も千葉県の産物をたくさん使った献立です。					
953	25.5	29.6	380	4.2	3.4
かぼちゃ、トマト、なす さや印元は夏野菜です。					
777	28.1	19.6	469	5	2.8
千葉県は落花生の生産高 全国1位です。八街産です。					
923	31.5	32.5	374	3.7	3.1
暑い季節のキムチは、 食欲が湧きますね！					
863	33.7	30.4	515	4.7	3.7
ししゃもは、頭から骨ごと食べるのでカルシウムがたっぷりです。					
846	31.6	26.7	501	2.2	3.7
鶏の炊き込みご飯は、コロンビア料理です。					
931	36.5	31.6	451	3	4.1
夏野菜のかぼちゃを使った手作りのスコーンです。					
907	37.6	30.6	526	2.7	4
シナモンはスパイスの一種です。					
859	34.4	25.4	515	4.4	3.1
人気メニューのピリ辛麻婆丼です。 長葱は我孫子産です。					
776	34.5	22.2	463	4.4	4.1
鶏挽き肉のそぼろご飯には、人参と					

枝豆もいれました。

856	33.7	27.8	467	4	3.6
820	30	26	450	4	3未満

ホームページをご覧ください。