

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 g	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月	○	ゆかりじゃこご飯	揚げじゃが芋のそぼろ煮 蕪とキャベツの浅漬け	小倉の牛乳寒	豚肉 大豆 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	人参 しそ 蕪の葉	玉葱 椎茸 蕪 キャベツ グリンピース	米 麦 砂糖	油 じゃが芋	810	26	19.3	389	3.2	2.5	
2月	○	キムタクご飯	擬製豆腐 キャベツのおひたし 蕪の味噌汁	グレープ フルーツ	卵 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	人参 蕪の葉 小松菜	白菜 大根 キャベツ もやし グレープフルーツ 長葱	米 麦	油 ごま	722	32	25.6	469	4.8	4.2	
3月	○	ご飯	鯖の山椒焼き 茎わかめの金平 豚汁	小魚ピーナッツ	鯖 さつま揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 茎わかめ 小女子	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱	米 麦 砂糖	油 ごま ピーナッツ	759	38.6	22.1	451	4.4	4.5	
4月	○	中華おこわ	虫歯予防デーの献立 ししやもの彩り揚げ 手作りワンタンスープ	小玉すいか	大豆 豚肉 卵 鶏肉	牛乳 ししやも	人参 小松菜 パセリ	椎茸 長葱 メンマ ザーサイ もやし すいか	米 もち米 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	802	33	25.2	475	3.5	4.2	
5月	○	冷やし中華	あさりとニラのチヂミ チーズかまぼこ	杏仁豆腐	あさり ハム 卵 鱈	牛乳 チーズ	ニラ ビーマン	もやし きゅうり 白菜 パイン 桃 みかん 長葱	麵 小麦粉 片栗粉 山芋	油 バター	810	29.4	22.7	392	6.6	5	
8月	○	カルシウムご飯	三色豆の卵焼き 油揚げと水菜のサラダ 長葱の味噌汁	パイン	油揚げ 卵 白印元 大豆 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 桜エビ ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	グリンピース 玉葱 きゅうり 大根 水菜 パイン	米 麦 砂糖	油 ごま	732	33.3	22	505	4.2	4	
9月	○	ご飯	つくね焼き 粉吹き芋 豆腐と大根の味噌汁	グレープ フルーツ	大豆 凍り豆腐 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 パセリ	長葱 大根 グレープフルーツ	米 麦 砂糖	油 ごま じゃが芋 片栗粉	853	37.2	22.1	473	5.6	4.1	
10月	○	夏野菜の カレーライス 福神漬け	ひじきのマリネ 小魚カシューナッツ	手作り オレンジゼリー	鶏肉 みそ ハム	牛乳 チーズ かたくちいわし ひじき	人参 トマト かぼちゃ さや印元	なす 玉葱 きゅうり オレンジ	米 麦 砂糖	油 バター カシューナッツ	872	29	23.8	439	4.1	3.8	
11月	○	キャベツの ペペロンチーノ	みそポテトサラダ	おから入り アーモンド クッキー	ベーコン ハム おから 卵 みそ	牛乳 チーズ	人参	エリンギ キャベツ にんにく きゅうり	麵 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド マヨネーズ	869	29.7	35.9	453	2.4	3.7	
12月	○	きな粉揚げパン	米粉五目すいとん 華風あえ	ヨーグルト	きな粉 鶏肉 油揚げ ナルト カニカマ	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	大根 白菜 長葱 椎茸	パン 砂糖 小麦粉 米粉	油	760	29.5	24.7	476	2.9	3.7	
13日	○	県民の日献立 ① 芋ピーおこわ	鯛さんが焼き スタミナきゅうり さつま汁	プチトマト	鯛 鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 しそ トマト	長葱 きゅうり 大根	米 もち米 片栗粉 さつま芋 小麦粉 こんにやく	油 落花生 ごま	817	36.1	28	389	3.7	3.1	
17日	○	県民の日献立 ② ひじきご飯	小魚と葱の卵焼き 即席漬け つみれ汁	小玉すいか	鶏肉 油揚げ 卵 鯛 みそ	牛乳 ひじき しらす 昆布 桜エビ	人参 小葱	椎茸 キャベツ きゅうり 大根 長葱 すいか	米 麦 砂糖 小麦粉	油	739	35.8	20.7	416	3.9	3.9	
19日	○	スパゲッティ ミートソース	わかめサラダ 煮干とナッツ	スイートポテト	大豆 豚肉 卵	牛乳 チーズ かたくちいわし わかめ	人参 パセリ トマト	玉葱 セロリ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	麵 小麦粉 砂糖 さつま芋	マヨネーズ くるみ 油 アーモンド ガシューナッツ ごま	883	33.9	30.4	469	3.8	3.1	
22日	○	麻婆丼	角なます とうもろこしスープ	冷凍みかん	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳	人参 なら 小松菜	長葱 しめじ 大根 きゅうり コーン 玉葱 みかん セロリ	米 砂糖	油	909	37.6	27.3	528	5.4	4.2	
23日	○	ターメリックライス チリコンカーネ	トマトと卵のスープ マセドアンサラダ	ヨーグルト	大豆 豚肉 卵 エビ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	グリンピース 玉葱 きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油 マヨネーズ	911	39.7	26	501	5.6	4.2	
24日	○	ご飯	豚肉の南蛮煮 ひじきの五目煮	オレンジ	豚肉 生揚げ みそ 大豆 ちくわ	牛乳 小女子 ひじき	人参 さや印元	玉葱 ごぼう 椎茸 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 くるみ	油 ごま	822	28.8	24.2	460	5.3	3.1	
25日	○	ご飯	鯖のカレー焼き 小松菜の海苔和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	メロン	納豆 鯖 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	小松菜 人参	玉葱 白菜 メロン	米 麦 じゃが芋	油	760	37.9	21.6	378	5.1	3.3	
26日	○	とりごぼう ピラフ	豆とうずら卵のグラタン	ヨーグルトあえ	鶏肉 白印元 エビ ひよこ豆 マカロニ うずら卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参	玉葱 ごぼう しめじ コーン グリンピース 桃 パイン バナナ みかん	米 麦 小麦粉 砂糖	油	899	33.2	32.3	502	2.2	3.1	
29日	○	ご飯	ほきの味噌マヨ焼き ごぼうチップスサラダ むらくも汁	冷凍みかん	ほき みそ ひよこ豆 ハム 豆腐 卵 ナルト	牛乳 ひじき	人参 小松菜 しそ	ごぼう キャベツ 玉葱 きゅうり 長葱 えのき みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油 マヨネーズ	742	30.7	20.7	355	6.7	3.5	
30日	○	じゃこカレー トースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	ココア大豆	大豆 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	小松菜 人参 トマト	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖	油 マヨネーズ	938	38.5	34.8	526	4.2	4.2	
											平均値	820	33.5	25.5	452	4.4	3.8
											基準値	820	30	19~36	450	4	3

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、我孫子市のホームページをご覧ください。

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。

天候等の都合により納品が出来ない場合は、献立が一部変更となりますので、ご了承ください。

○4日は、虫歯予防デーの献立

○13日と17日は、県民の日献立です。