



# 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分	
		主食	主菜	副菜	デザート	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・果物	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類							
1	○	ごはん	つくねハンバーグ フライドポテト もずくの味噌汁	アメリカン チェリー	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき 粉乳 もずく	人参 小松菜	長葱 大根 えのき アメリカンチェリー	米 麦 長芋 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	778	30.8	18	411	4.5	3.6		
2	○	あさりと枝豆 かき揚げうどん	水菜と油揚げのサラダ	フルーツ 白玉小豆	鶏肉 あさり エビ 卵 油揚げ 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	長葱 椎茸 枝豆 きゅうり 大根 水菜 レモン みかん	麵 小麦粉 砂糖 白玉	油 ごま	814	36.4	24.8	443	9.3	4.2		
3	○	するめ混ぜごはん	<b>虫歯予防デー</b> 鯖の山椒焼き 和風サラダ 根菜汁	アップル シャーベット	イカ 豚肉 鯖 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう れんこん しめじ りんご	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	755	38.6	22	353	3.2	4.7		
6	○	豆腐の旨煮丼	春雨スープ 蕪とキャベツの浅漬け	グレープ フルーツ	豆腐 うずら卵 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 蕪の葉	玉葱 椎茸 長葱 白菜 えのき もやし キャベツ 蕪 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油	743	32.2	18.9	485	4.3	3.3		
7	○	お豆のピラフ	<b>我孫子産野菜の日</b> スペインオムレツ 白花豆のポタージュ	パイナップル	エビ 大豆 ひよこ豆 卵 花豆 ハム	牛乳 チーズ クリーム	人参 ピーマン パセリ	玉葱 枝豆 パイナップル	米 麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター	954	36.8	34	480	5	4.5		
8	○	ごはん かみかみ佃煮	大豆肉じゃが パリパリあえ	メロン	大豆 豚肉	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	人参 さや印元	玉葱 きゅうり キャベツ 大根 もやし メロン	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	786	28.2	16.3	383	3.9	2.8		
9	○	スパゲッティ ミートソース	めんたいポテトサラダ	手作り バナナケーキ	大豆 豚肉 めんたいこ 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱 セロリ きゅうり マッシュルーム レモン バナナ レーズン	麵 小麦粉 米粉 じゃが芋 砂糖	油 バター マヨネーズ	948	34.3	31.8	415	3.3	3.2		
10	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 かぼちゃマセドアンサラダ	フルーツ ヨーグルトあえ	大豆 豚肉 エビ	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ 人参 かぼちゃ	玉葱 グリンピース きゅうり バナナ バイン みかん 桃	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	909	33.7	24.7	421	4.8	2.8		
13	○	ごはん 納豆	生揚げのそぼろ煮 新じゃが芋の味噌汁	グレープ フルーツ	納豆 厚揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 さや印元	玉葱 筍 椎茸 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 しらたき じゃが芋	油	765	31.5	23.4	467	5.2	3		
14	○	落花生おこわ	<b>県民の日献立</b> 鯖のカレー焼き 和風サラダ つみれ汁	すいか	鯖 卵 鰯 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 大根 きゅうり 長葱 すいか	米 もち米 小麦粉	油 落花生 ごま	803	38.9	26.8	344	3.1	3.3		
17	○	秋刀魚の 蒲焼き丼	<b>県民の日献立</b> さつま汁 きゅうりキムチ	手作り りんごゼリー	秋刀魚 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 きゅうり 大根 りんご	米 麦 片栗粉 さつま芋 砂糖 こんにやく	油 ごま	917	30.5	32.5	343	3.3	3.1		
20	○	夏野菜カレー ライス	白花豆のサラダ	サイダー ポンチ	鶏肉 みそ 白印元	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト さや印元	玉葱 なす きゅうり キャベツ パイン みかん 桃 バナナ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター マヨネーズ	955	28.4	26.7	373	2.7	3.5		
21	○	ひじきごはん	ししゃものごま焼き 新じゃがの煮付け	メロン	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき ししゃも	人参	玉葱 筍 椎茸 絹さや メロン	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま	841	36.6	25.1	639	4.7	3.6		
22	○	ビビンバ	卵の醤油煮 中華スープ	ミックスナッツ	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ぜんまい もやし 大根 メンマ 椎茸	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま くるみ アーモンド カシュナッツ	825	33.9	30.5	417	5.1	4.4		
23	○	ごはん まめ豆みそ豆	唐草焼き スタミナきゅうり 沢煮椀	冷凍みかん	大豆 高野豆腐 卵 豆腐 みそ 豚肉 ひじき	牛乳	人参	長葱 きゅうり 筍 大根 えのき 椎茸 絹さや みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油	779	30.2	25.8	390	4	2.7		
24	○	抹茶揚げパン	あさりのチャウダー コールスローサラダ	苺ヨーグルト	あさり ベーコン ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	868	29.8	31.9	521	9.7	3.9		
27	○	枝豆ごはん	鮭のみそピーナッツ焼き じゃが芋の金平 茄子のみそ汁	すいか	鮭 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	茄子 枝豆 すいか	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ピーナッツ 油 ごま	780	37.7	21.2	354	3.4	3.7		
28	○	食パン ブルーベリージャム	ラザニア 野菜スープ バインサラダ		豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト	玉葱 セロリ 白菜 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり バイン	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	867	33.5	29.5	450	3.5	4.3		
29	○	鶏ごぼうピラフ	ほきのポテトマヨネーズ焼き ポトフスープ 大豆と炒り子の青のり絡め	メロン	鶏肉 ほき 豚肉 白印元 大豆	牛乳 かえり煮干し	人参 パセリ	玉葱 セロリ 大根 キャベツ ごぼう しめじ コーン メロン	米 麦 じゃが芋 片栗粉	油 バター マヨネーズ	812	38	23.9	430	3.8	3.6		
30	○	ごはん 海苔佃煮	鰯のさんが焼き しその香り漬け 蕪の味噌汁	冷凍みかん	鰯 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 蕪の葉 しそ	長葱 蕪 キャベツ きゅうり みかん	米 麦 片栗粉	油 ごま	757	33.8	22.6	392	4.5	3.3		
											<b>今月の平均値</b>		833	33.7	25.5	426	4.6	3.6
											<b>基準値</b>		820	30	26	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。  
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。久寺家中の取り組みにつきましては、裏面をご覧ください！

○ 4日は、虫歯予防デーの献立 ○14日と17日は、県民の日献立