



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	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	kcal							g
1	○	枝豆ご飯	新じゃがのそぼろ煮	ヨーグルト	デザート	豚肉 大豆	牛乳	人参	枝豆 筍 玉葱	米 麦	油	799	30.1	21.1	477	7.4	3		
木			油揚げと水菜のサラダ			油揚げ	ちりめんじゃこ	ビタミンA (カロテン)	大根 水菜 レモン	じゃが芋	ごま	旬の枝豆ご飯です。							
2	○	するめ混ぜご飯	虫歯予防デー	コーヒーココア		イカ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	根生姜 大根 ごぼう	米 麦 砂糖	マヨネーズ	746	37.5	22.6	525	4.2	4.3		
金			ししゃもマヨごま焼き	大豆		厚揚げ みそ	ししゃも		蓮根 しめじ	油	ごま	虫歯予防デーの噛み噛みメニューです。							
5	○	ご飯	ホキのガーリックアーモンド焼き	冷凍みかん		ホキ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 大根	米 麦 砂糖	油	730	32.2	19.6	364	3	3.1		
月			パリポリアえ	キムチ豚汁		豆腐 みそ		パセリ	もやし 白菜 ごぼう	こんにやく	アーモンド	冷凍みかんが美味しい季節です							
6	○	ターメリックライス	チリコンカーネカレー風味	フルーツあえ		大豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 グリンピース 桃	米 麦 砂糖	油	927	33.2	29.8	427	4.1	1.6		
火			わかめサラダ	アーモンド		わかめ	ヨーグルト	パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン	小麦粉	バター	ターメリックライスにチリコンカーネをかけましょう！							
7	○	あさりご飯	鮭の塩麹焼き	メロン		あさり 鮭 ハム	牛乳 昆布	人参 小松菜	みつ葉 キャベツ	米 麦 砂糖	油	783	37	23.6	387	4.9	3.4		
水			マカロニサラダ			油揚げ みそ	わかめ		きゅうり コーン 玉葱	マカロニ	マヨネーズ	あさりの水煮は鉄分がたっぷりあります。							
8	○	セサミ	あさりのチャウダー	パイナップル		あさり ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	レモン パイン	パン 砂糖	油	921	29.9	32.1	439	6.7	4.2		
木			海藻サラダ			海藻	海苔		マッシュルーム 玉葱	じゃが芋	バター	食パンにはちみつと砂糖、レモン、ごまをかけて焼きます。							
9	○	ゆかり	揚げ出し豆腐	手作り		豆腐 みそ	牛乳	人参 さや印元	大根 長葱 ごぼう	米 麦 砂糖	油	807	25.9	20.2	395	3.2	3		
金			豚肉の南蛮煮	あじさいゼリー		豚肉 生揚げ	ちりめんじゃこ	しその葉	椎茸 りんご	じゃが芋	こんにやく	手作りのゼリーはカラフルであじさいのようです。							
12	○	ご飯	お好み天	アメリカン		鱈 エビ 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	キャベツ えのき 長葱	米 麦 砂糖	油	769	33.6	19.9	330	3.5	3		
月			じゃが芋の金平	チェリー		豚肉 豆腐	ナルト	小葱	アメリカンチェリー	小麦粉		手作りのお好み天には、エビキャベツ、葱、卵を入れました。							
13	○	秋刀魚の蒲焼き	千葉県産の日	千葉県産		秋刀魚 つみれ	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 長葱 蕪 キャベツ	米 麦	油	932	35.9	33.3	542	7.1	3.1		
火			つみれ汁	ミルクゼリー		みそ 卵 鱈		蕪の葉	蕪	小麦粉		千葉県産の産物をたくさん使った献立です。							
16	○	ご飯	千葉県産の日	千葉県産		鯛 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 小松菜	長葱 きゅうり 大根	米 麦 砂糖	油	776	33.9	23.4	360	3.8	2.8		
金			鯛のさんが焼き	ミニトマト		みそ 豚肉		しその葉	にんにく	さつま芋	ごま	千葉県産の産物をたくさん使った献立です。							
19	○	中華おこわ	豆腐とエビのチリ煮	パイナップル		豚肉 豆腐 エビ	牛乳	人参 小松菜	椎茸 長葱 メンマ	米 もち米	マヨネーズ	842	37.1	27.8	448	4.6	4.3		
月			シルバーサラダ			大豆 鶏肉		ニラ	ザーサイ キャベツ	片栗粉	ごま	中華おこわには大豆を入れました。							
20	○	鶏そぼろご飯	鯖の山椒焼き	小玉すいか		鶏肉 卵 鯖	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長葱 椎茸 小玉すいか	米 砂糖	油	796	38.4	28.6	351	4	4.2		
火			ひじきの五目煮			大豆 油揚げ	ちくわ 豆腐		きゅうり パイン	片栗粉		鶏挽き肉、煎り卵、小松菜のそぼろご飯です。							
21	○	手作りコロッケ	野菜スープ	河内晩柑		花豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 白菜 コーン	パン 砂糖	油	909	31.2	27.8	382	2.4	4		
水			バーガー			卵 豚肉			河内晩柑	じゃが芋		白花豆が入った手作りコロッケをパンにはさんで食べましょう！							
22	○	ご飯	ピック餃子	冷凍みかん		豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし みかん	米 麦 砂糖	油	732	28.3	21.3	408	3.1	2.9		
木			ピーナッツあえ			豆腐		ニラ		小麦粉	ピーナッツ	手作りの餃子です。							
23	○	ご飯	切り干し大根の卵焼き	メロン		納豆 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 きゅうり ごぼう	米 麦	油	798	31.7	24.3	419	3.8	2.6		
金			みそポテトサラダ			豆腐 みそ		万能葱	長葱 椎茸 メロン	砂糖	マヨネーズ	切り干し大根は食物繊維がたっぷりです。							
26	○	ご飯	キャベツハンバーグ	パイナップル		牛肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参	きゅうり キャベツ	米 麦 パン粉	油	800	32.8	24.7	352	4.5	2.5		
月			即席漬け			大豆 卵	昆布		玉葱 コーン パイン	片栗粉		手作りハンバーグは、デミグラスソース味です。							
27	○	ジャージャー麺	手作りたこ焼き	マンゴー		豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	きゅうり もやし 筍 椎茸	麵 砂糖	油	853	33.1	27.3	382	3.6	3.8		
火			みそ たこ 卵	杏仁豆腐		みそ たこ 卵			玉葱 長葱 キャベツ	小麦粉	マヨネーズ	麺の上に肉みそをかけて食べましょう！							
28	○	お豆のピラフ	チーズオムレツ	冷凍みかん		エビ 大豆 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 枝豆 蕪 みかん	米 麦	油	808	31.3	29.4	477	3.4	4.1		
水			蕪とベーコンのスープ			ひよこ豆		赤ピーマン 蕪の葉		じゃが芋		大豆、枝豆、ひよこ豆を入れたピラフです。							
29	○	ご飯	鯖の豆板醤焼き	レモン		鯖 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きゅうり 長葱	米 麦	油	839	33.2	26.7	401	3	3.3		
木			ポテトサラダ	ヨーグルト		みそ	ヨーグルト		大根 レモン	じゃが芋		ピリ辛の鯖の豆板醤焼きです。							
30	○	夏野菜カレー	ひじきのマリネ	パイナップル		鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉葱 なす きゅうり	米 麦	油	884	29.8	27.3	425	3.2	3.1		
金			ミックスナッツと煮干し			ハム	ひじき 煮干し	さや印元 トマト	パイン	小麦粉	アーモンド	旬の夏野菜のカレーライスです。							
												今月の平均値		822	32.8	25.5	414	4.2	3.3
												基準値		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！

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。