



# 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	食塩相当量	
						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							kcal
1・金	○高菜とじゃこのかみかみご飯	さばの胡麻味噌焼き 小芋の唐揚げ むらくも汁	メロン	大豆 さば みそ 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 高菜	椎茸 もやし メンマ えのき メロン	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	882	36.3	30.9	394	4.2	4.1	噛み応えのあるごはんです。		
4・月	○ピザトースト	歯の衛生週間4日~10日まで あさりのチャウダー 海藻サラダ	果汁グミ	あさり ハム ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	人参 ピーマン 小松菜 トマト	玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	895	34.5	28.6	553	6	4	あさは鉄分豊富です。 貧血予防になります。		
5・火	○焼き豚と卵のチャーハン	エビワンタンスープ 棒棒鶏サラダ	バインヨーグルト	卵 豚肉 エビ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 ピーマン 人参	キャベツ きゅうり 椎茸 もやし えのき メンマ 長葱 パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油 ごま	786	33.2	21	454	2.8	4.2	人気の中華メニューです。		
6・水	○冷やし中華	お好み焼き アーモンド	ヨーグルト あえ	卵 ハム イカ	牛乳 ヨーグルト	人参	長葱 椎茸 きゅうり もやし キャベツ パナナ パイン 桃 みかん	麺 砂糖 山芋	油 アーモンド	802	30.3	29.8	429	2.2	3.6	冷やし中華が美味しい季節です		
7・木	○ご飯	鶏の唐揚げ 茎わかめの金平 さつま汁	手作り あじさい ゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 みかん 桃	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	852	36.6	22.5	334	4.1	3.3	手作りの美味しいゼリー です。		
8・金	○たこ飯	さばの有馬焼き ごぼうサラダ なめこ汁	すいか	たこ 鶏肉 豚肉 さば ハム みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 長葱 ごぼう 枝豆	米 もち米 マカロニ 砂糖	油 ごま マヨネーズ	825	38.9	27.6	376	4.2	4.1	もち米を入れたたこ飯です。		
11・月	○あさりのかき揚げ丼	しその香り漬け 根菜汁	プルーン	あさり エビ 卵 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 しそ 小松菜	玉葱 きゅうり キャベツ 枝豆 大根 ごぼう はず しめじ プルーン	米 麦 砂糖	油	815	31.2	21	409	8.9	3.6	あさりのかき揚げを丼に のせて食べます。		
12・火	○ご飯	ビック餃子 焼き豚ときゅうりのあえもの 春雨スープ	メロン	豚肉 大豆 みそ	牛乳 のり 茎わかめ	人参 小松菜 ニラ	長葱 しめじ キャベツ えのき 白菜 もやし メンマ メロン きゅうり 白菜	米 麦 砂糖	油	753	27.9	19.9	343	2.8	3.3	手作りの餃子は人気です。 スタミナ満点		
14・木	○ご飯	千葉県民の日献立 千草焼き スタミナきゅうり 鯛の角煮 千葉米粉の白玉汁	我孫子産野菜の日 千葉の ミルクプリン	鯛 卵 ナルト	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱 しめじ エリンギ きゅうり 白菜 椎茸 長葱 大根	米 麦 米粉	油	740	29.3	17.2	526	6.9	3.7	千葉県産を献立に多く取り入れ ました。		
18・月	○エビピラフ	スペインオムレツ トマトシチュー	ココア大豆	エビ 卵 ハム 豚肉 白印元 大豆	牛乳	人参 パセリ トマト	玉葱 コーン しめじ グリーンピース	米 麦 砂糖	油 バター	864	34.9	26	353	4	3.7	福豆にココアと砂糖をまぶし ました。		
19・火	○ご飯	さばの香味焼き 豚肉の南蛮煮	すいか	大豆 みそ 高野豆腐 さば 豚肉 生揚げ	牛乳	さや印元 人参	椎茸 ごぼう れんこん 筍 すいか 長葱 玉葱	米 麦 じゃが芋 片栗粉	ごま 油	926	38.9	28.9	367	4	2.9	高野豆腐と大豆を揚げて甘辛 味にした豆みそです。		
20・水	○コッペパン マーマレード	手作りラザニア 青梗菜と豆腐のスープ	冷凍 みかん	豚肉 大豆 豆乳 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	人参 青梗菜 トマト	玉葱 セロリ オレンジ マッシュルーム みかん	パン 小麦粉 マカロニ	油 バター	964	37.6	29.9	411	2.8	4.3	ホワイトソースとミートソースが 美味しい手作りラザニアです。		
21・木	○麻婆茄子丼	シルバーサラダ ミックスマツツ	マンゴー 杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	人参	茄子 長葱 玉葱 パイン キャベツ きゅうり みかん 椎茸 グリンピース 桃	米 麦 砂糖 片栗粉	くるみ マヨネーズ カシューナッツ アーモンド 油	922	28.5	31.4	378	4.1	2.3	夏が旬の茄子で麻婆茄子丼を 作りました。		
22・金	○ひじきご飯	ししゃもの胡麻焼き イカくんサラダ お講汁	メロン	鶏肉 油揚げ みそ イカ	牛乳 ひじき ししゃも	人参 小松菜	きゅうり 長葱 ごぼう えのき 大根 メロン キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	789	35.5	25.7	653	5	3.6	ししゃもは骨ごと食べるので カルシウムがたっぷりです。		
25・月	○夏野菜カレー	じゃが芋カリカリサラダ	サイダーポンチ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 さや印元 トマト かぼちゃ	玉葱 もやし なす キャベツ きゅうり パナナ コーン パイン 桃 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	924	26	25.4	334	2.7	2.7	かぼちゃ、なす、さや印元を入れた 夏野菜カレーです。		
26・火	○玄米ご飯 ミックス納豆	擬製豆腐 大豆肉じゃが	アップル シャーベット	納豆 卵 豚肉 大豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ひじき	人参 野沢菜	長葱 ごぼう 玉葱 りんご	米 玄米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	879	37.2	24.3	382	4.4	2.7	噛み応えがある玄米ご飯です。		
27・水	○鶏そぼろご飯	鱈のポテトマヨネーズ焼き 蕪とキャベツの浅漬け 豆腐と油揚げのみそ汁	冷凍みかん	鶏肉 卵 鱈 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 パセリ 小松菜	大根 蕪 玉葱 キャベツ 長葱 みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	773	35.9	25.1	397	3.4	3.3	鱈にポテトサラダをのせて焼いた ポテトマヨネーズ焼きです。		
28・木	○スパゲッティ ペペロンチーノ	わかめとコーンのサラダ チーズかまぼこ	ナッツケーキ	ベーコン ハム かまぼこ 卵	牛乳 海藻 チーズ	小松菜 人参	玉葱 にんにくキャベツ みかん コーン きゅうり エリンギ パイン みかん レーズン	麺	ごま 油 くるみ マヨネーズ バター アーモンド	857	29.3	31.3	419	2.4	3.3	にんにくと唐辛子味のペペロンチーノ は、スタミナ満点		
29・金	○あさりご飯	生揚げの煮付け 豚汁	メロン	あさり 生揚げ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 みつ葉	長葱 ごぼう 大根 メロン	米 麦 じゃが芋	油	748	30.3	22.6	523	6.9	3.5	生揚げは豆腐を揚げた物です。		
											<b>今月の平均値</b>		841	33.4	25.8	423	4.3	3.5
											<b>基準値</b>		820	30	26	450	4	3

6月4日から10日までは歯の衛生週間です。

6月15日は、千葉県民の日です。前日14日は千葉県の産物をたくさん使った献立にしました。

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。

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。

6月は、食育月間です。詳細については、裏面をご覧ください。



米たろう



トマ子

がんばろう千葉



チーくん