



6月のきゅうしょくこんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)									
			しゅしょく 主食	おかず(しゅさい・ふくさい) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる	からだちようし 体の調子を整える	ねつちから 熱・力のもとになる	たんぱく しつ		ミネラル カルシウム		カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しばう	エネルギー ギール	たん 白 質	脂 質	シカ ルム	鉄 たん
ち	び	乳			たんぱく しつ	ミネラル カルシウム	カロテン	ビタミンC	たんすい かぶつ	しばう	kcal	g	g	mg	mg	g	g	mg	mg	g
1	水	○	飛騨0デー ごはん	ひじき入り炒り豆腐 キャベツの浅漬け 群雲汁 小魚ナッツ *オレンジ	豆腐 ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう ひじき こんぶ にぼし	にんじん	ごぼう ながねぎ だまめ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	こめ むぎ さとう でん ぶん	サラダゆ ごまカ シューナッ ツ	609	27.1	20.1	420	3.0	2.3	溶き卵が雲のように見えるため、群雲汁といえます			
2	木	○	ごはん	豚肉の生姜炒め おかか和え 田舎汁 *さくらんぼ	ぶたにく かつおぶし さつまあげ とうふ	きゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だい いこん ながねぎ さくらんぼ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく	サラダゆ	595	26.5	15.3	358	2.6	2.6	生姜焼き風の味付けの炒めものです			
3	金	○	かみかみ献立 ごはん	炒り鶏 ごぼうサラダ ミックスナッツ *小玉スイカ	とりにく なまあげ さつまあげ ハム	きゅうにゅう	さいやいんげん にんじん	れんこん たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ コーン こたますい か	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	サダゆ マ ナス ごま カシューナッ アーモンド くる み	715	26.8	23.0	391	3.4	2.3	ごはんは黒豆のきれいなむらさき色がつきます			
6	月	○	ごはん	鮭のピカタ コーンポテト ホタテのスープ 空豆	さけ たまご ほたて	きゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん かぶのは アスパラガス	コーン たまねぎ キャベツ かぶ セロリ ながねぎ そらめ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも でんぶん	マヨネーズ バター	644	30.3	15.6	294	1.9	2.4	2年生が空豆のさやむきをします			
7	火	○	千葉県献立 ごはん	鯛の梅しそフライ のりあえ きのこのみそ汁 落花生	いわし とうにゅう とうふ	きゅうにゅう のり	しそ こまつな にんじん	うめ キャベツ もやし ぶなめし えの きたけ なめこ だい いこん ながねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも パ ン	らっかせい	665	30.0	22.4	346	3.5	2.5	県民の日を前に、千葉の特産品の献立です			
8	水	○	飛騨0デー ごはん	鶏の香草パン粉焼き ビーンズサラダ ミニトマト ポテトスープ	とりにく ハム ツナ だいず えんどうめ えんどうめ ベーコン	きゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ミニトマト かぶのは	レモン みずな きゅうり たまねぎ セロリ かぶ	こめ むぎ パンこ さと う じゃがい も	バター	607	28.9	16.7	352	1.8	2.6	パセリやハム、チーズをまぜたパン粉をつけて焼きます			
9	木	○	おかめうどん	ごまあえ 手作りピザパン アーモンド *さつま芋プリン	とりにく かまぼ こ うずらたまご あぶらあげ ベーコン	きゅうにゅう チーズ	にんじん ほう れんそう こまつ な ビーマン	ながねぎ しいた け もやし キャ ベツ たまねぎ	うどん ふ さとう こむ ぎこ さつま いも	ごま オ リーブ油 アーモンド	618	24.8	25.2	445	2.9	3.4	パン生地を給食室で作ります			
10	金	○	胚芽ロール りんごジャム	ホキのガーリックマヨ焼き コーンサラダ ポトフ *キウイフルーツ	ホキ ツナ ぶたにく ウィンナー	きゅうにゅう	パセリ にんじん かぶのは	りんご たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり かぶ セロリ キウイフルーツ	はいがロー ル パンこ さとう じゃ がいも	マヨネーズ サラダゆ	686	31.8	21.3	332	2.3	3.5	ホキはさっぱりした味なのでマヨネーズが合います			
13	月	○	ごはん	鯖の有馬焼き ひじきのサラダ のりの佃煮 かんぴょうのみそ汁 *びわ	さば ハム たまご	きゅうにゅう のり ひじき	にんじん あさ つき	しょうが きゅうり キャベツ かん びょう たまねぎ えのきたけ びわ	こめ むぎ さとう でん ぶん	ごまあぶ らごま	619	28.1	18.0	312	3.0	3.5	修学旅行先、栃木の特産品のかんぴょうを使います			
14	火	○	ターメリック ライス	チリコンカン アスパラサラダ 小魚ナッツ *さくらんぼ	ぶたにく だいず レンズ まめ	きゅうにゅう チーズ	にんじん トマ ト アスパラガ ス	たまねぎ しょう が にんにく ぐ りんびず キャベツ きゅう り コーン さくら んぼ	こめ むぎ こむぎこ	バター サ ラダゆ マ ヨネーズ ごま アー モンド	669	27.0	21.0	364	3.8	2.0	給食参観の献立は並木小人気メニューの一つです			
16	木	○	ごはん	鶏肉の南蛮煮 五色和え 炒り大豆 *メロン	とりにく なまあげ あぶら あげ たまご だいず	きゅうにゅう	さいやいんげん こまつな にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ だい いこん メロン	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ	639	23.2	18.2	380	3.4	2.0	煮物はみそと唐辛子で味つけます			
17	金	○	ごはん	豆腐の中華煮 春雨サラダ 小魚ナッツ *バナナ	とうふ ちゅうかに はるさめ とうふ らたまご ハム だいず	きゅうにゅう にぼし	にんじん チ ンゲンサイ	たまねぎ しいた け ながねぎ キャ ベツ にんにく しょう が きゅうり もやし バナナ レモン	こめ むぎ さとう でん ぶん はるさ め	サラダゆ ごまあぶ ら	657	26.3	17.9	328	2.7	2.6	中華煮は「かき」からつくられた調味料、オイスターソースを使います			
20	月	○	わかめ ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 豆腐サラダ 小魚ナッツ *グレープフルーツ	とりにく だいず とうふ わかめ ハム かつお ぶし	きゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さ やいんげん	たまねぎ しいた け もやし きゅうり キャベツ ゆず グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま サ ラダゆ ア ー モンド	670	25.3	17.5	382	2.5	2.8	人気のわかめごはんです			
21	火	○	レタスとハムの ごはん	レバーとナッツの揚げ煮 豆腐のピリ辛スープ チーズ *さくらんぼ	ハム とり レバー ぶたにく	きゅうにゅう チーズ	にんじん ビー マン チン ゲンサイ	レタス コーン しいたけ しょう が もやし たまねぎ さくらんぼ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	サラダゆ ごま カシュー ナッツ ごま あぶら	678	28.7	25.5	382	3.6	3.5	国産のさくらんぼを使う予定です			
22	水	○	飛騨0デー 玄米入りごはん	チキンカレー 海藻サラダ 炒り大豆 *冷凍りんご	とりにく ツナ だいず	きゅうにゅう チーズ かいそうミ ックス	にんじん さ やいんげん	たまねぎ しょう が にんにく りん ご コーン きゅう り キャベツ	こめ げん まい じゃがい も こむぎ こ さとう	サラダゆ バター ごま	720	22.1	23.0	314	1.9	2.5	玄米ごはんはよくかんで食べましょう			
23	木	○	たこごはん	焼きししゃも こんにゃくの金平 じゃが芋のみそ汁 ミックス *ーりんごゼリー	たこ ちいわ とうふ	きゅうにゅう ししゃも わかめ	みつば こまつ な	しなちくごぼう ながねぎ りんご	こめ もち ごめ こんにゃく じゃがい も さとう	サラダゆ カ シューナッ ツ アーモンド くるみ	591	25.6	18.9	409	4.7	4.1	たこを炊き込んで作ったおこわです			
24	金	○	上海 焼きそば	室わかめのスープ 小魚ナッツ *手作りおからクッキー	ぶたにく えび いか とう ふ おから たまご	きゅうにゅう きわわかめ にぼし	にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ きゅう り にんにく しょう が だい い こん もやし しいたけ	ちゅうかめん こむぎこ さ とう	サラダゆ チョコ ごま あぶ ら マーガ リン カシュー ナッツ	605	27.3	26.6	346	1.6	3.3	塩、オイスターソースなどを使った焼きそばです			
25	土	○	ごはん	麻婆豆腐 切干大根のハリハリ漬け フルーツ白玉	とうふ ぶた にく だいず	きゅうにゅう こんぶ	にんじん	しいたけ ながね ぎ しょうが にんにく かり し だい い こん きゅうり みか ん パイン もも りんご	こめ むぎ さとう でん ぶん しら たま さとう	サラダゆ	707	23.8	15.7	331	3.0	2.2	しょうゆ、みりん、酢で漬けた浅漬け風のハリハリ漬けです			
28	火	○	シーフード カレーピラフ	いんげんのおかか和え トマトシチュー 小魚ナッツ *ぶどうゼリー	えび あさり かつおぶし ぶたにく	きゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さ やいんげん トマト ほうれ んそう	たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり にんにく ぶどう	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター サ ラダゆ マ ヨネーズ ごま くるみ	651	23.1	17.2	322	7.2	2.8	トマトにはうま味成分がたくさん含まれています			
29	水	○	飛騨0デー コッペパン	ソーセージ キャベツ じゃこ大豆 ポテトポタージュ *キウイフルーツ	ウィンナー だいず ベーコン とうにゅう	きゅうにゅう にぼし クリーム チーズ	にんじん パ セリ	キャベツ たまね ぎ ながねぎ キ ウイフルーツ	コッペパン でんぶん さ とう じゃがい も	サラダゆ ごま バ ター	703	28.7	28.1	389	2.8	3.3	パンにはさんでホットドックで食べられます			
30	木	○	ごはん	擬製豆腐 エノキのサラダ うずら卵のすまし汁	とうふ とりにく たまご ちいわ うずら たまご	きゅうにゅう じゃこ	にんじん あさ つき こまつな	ながねぎ しいた け えのきたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう ふ	くるみ サ ラ ダ ゆ	669	28.1	24.6	388	2.8	3.2	擬製豆腐は豆腐炒りの卵焼きです			

* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。

今月の平均栄養価 653 26.8 20.6 361 2.8 2.8

文部科学省基準 660 20(13~28) 18~22 350 3.0 2.5 未満