

# 6月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとはたらき						栄養価(えいようか)					
			しゅじく 主食	しゅまい・きんまい 主菜・副菜	デザート	ち にく・ほね 血・肉・骨をつくる		おも からだうちょうし 主 に体の調子を整える		ねつ ちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むかしつ 無機質	い ろ 色 の こ い 野菜	そ の 他 の 野 菜 果物	たんすい ちから 炭水化物	しつ 脂質						
1	金	○	ごはん ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 切干大根のナムル じゃがいものみそ汁	河内ばんかん	ホキ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こなチーズ	こまつな	きゅうり キャベツ きりほしだいこん たまねぎ かわらばんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ	マヨネーズ ごま ごまあぶら	606	26.6	17.7	332	2.1	2.9
4	月	○	<b>歯と口の健康週間献立</b> するめ入り 混ぜご飯	ししゃものごま揚げ けんちん汁	まんてん大豆	するめいか ぶたにく とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	さやいんげ んにんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう こん にやく でんぶ ん こむぎ	あぶら ごま ごまあぶら	669	32.1	23.8	548	3.1	2.4
5	火	○	チキンライス	おからのキッシュ 野菜スープ	冷凍みかん	とりにく たまご ベーコン ぶた にく しらいんげ んまめ おから	ぎゅうにゅう チーズ なまクリ ム	ほうれんそう にんじん ト マト こまつ な	たまねぎ しめじ マンジュルーム コン じゃがいも キャベツ みかん	こめ むぎ マージリン	629	27.0	21.3	364	2.4	2.7	
6	水	○	ごはん ご飯	さばの香り焼き ひじきとキャベツのサラダ お湯汁	バナナ	さば ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ バナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	646	27.8	19.1	349	3.7	2.4
7	木	○	キムチチャーハン	ポテト春巻き 豆腐とキャベツのスープ	オレンジ	ぶたにく たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく キャベツ はくさい オレンジ	こめ むぎ はるまきのか わ じゃがいも でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	630	24.9	20.0	356	2.2	2.2
8	金	○	アーモンド トースト	みそポテトサラダ ほうれんそうと卵のスープ	グレープ フルーツ	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	コーン きゅうり えのき たまねぎ グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも でんぶ	マージリン アーモンド ごま あぶら ごまあぶら	627	23.6	23.7	323	2.2	2.9
11	月	○	<b>あびこ産野菜の日</b> ご飯 五目ご飯	3色豆の卵焼き えんどうまめ いんげんまめ 大根のみそ汁	冷凍みかん	とりにく たまご あぶらあげ えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ぼうのうねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ だいこん えのき ねぎ みかん ほしほし	こめ むぎ さとう	あぶら	612	25.6	20.2	346	2.9	2.7
12	火	○	マーボー丼	野菜のナムル	カシューナッツ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	ねぎ ほしほし にんにく しょうが もやし キャベツ	こめ むぎ さとう でんぶ くろさとう	あぶら ごま カシューナツ ツ ごまあぶら	651	26.0	24.4	432	3.3	2.2
13	水	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 カリカリポテトサラダ	河内ばんかん	ぶたにく だい ず ハム ウイナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし かわらばんかん	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいも	マージリン あぶら	632	23.8	21.1	298	2.6	1.9
14	木	○	<b>千葉県民の日献立</b> ご飯	いわしのかば焼き のり 和え かぶのみそ汁	ひとくち 牛乳プリン	いわし あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし コン かつ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	644	25.9	19.8	369	3.2	2.5
18	月	○	<b>あびこ産野菜の日</b> コッパン チョコクリーム	ツナとポテトのチーズ焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ	オレンジ	ツナ たまご ぶたにく とう ふう しらいんげん まめ	ぎゅうにゅう なまクリ ム	にんじん ト マト パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ マッシュルーム コン	パン さとう じゃがいも チョコクリ ム	あぶら ごまあぶら マージリン	650	25.9	21.1	415	3.6	2.7
19	火	○	ご飯	肉団子のもち米蒸し きゅうりの変わり漬け 韓国風みそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	ぶたにく とう ふう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ほしほし きゅうり もやし えのき にんにく しょうが	こめ むぎ さとう ぜり もちごめ でんぶ	ごまあぶら ごま	630	23.6	18.9	301	4.6	2.3
20	水	○	ご飯	たらきのこマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 冬瓜と卵のスープ	グレープ フルーツ	たら ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげ ん こまつな	しめじ えのき たまねぎ とうがん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	628	27.0	17.6	308	1.8	2.5
21	木	○	豆腐のうま煮丼	春雨サラダ	メロン	ぶたにく とう ふう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサ イ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ メロン	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	613	25.7	17.9	419	2.3	1.8
22	金	○	ココア揚げパン	肉団子スープ ツナと大豆のサラダ 小魚ナッツ		ぶたにく とう ふう ツナ だいず	ぎゅうにゅう チーズ かえりにほ し	にんじん こまつな	しょうが ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	パン さとう はるさめ	あぶら ココア ごまあぶら アーモンド	640	27.5	26.5	381	2.4	2.6
25	月	○	ひじきご飯	わかさぎフリッター 米粉だんご汁	ヨーグルト	とりにく とう ふう ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかさぎ ひじき	にんじん こまつな さやいんげ ん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう こめ じゃがいも	あぶら ごま	653	24.1	20.7	481	6.2	2.2
26	火	○	ご飯	納豆 じゃがいもの南蛮煮 むらも汁	オレンジ	ぶたにく とり たまご なまあ げ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう えのき ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶ こんにやく	あぶら	658	27.5	19.1	362	3.5	2.2
27	水	○	<b>あびこ産野菜の日</b> かき揚げ丼	キャベツのみそ汁	きなこナッツ	だいず いか あさり えび たまご とうふ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎ さとう	あぶら カシューナツ ツ	663	25.2	20.0	330	5.3	2.3
28	木	○	ポーク カレーライス	福神漬け ごまどしサラダ	グレープ フルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら マージリン ごま ごまあぶら	657	21.8	20.6	315	1.7	2.4
29	金	○	スパゲティー ミートソース	もやしのサラダ	おからドーナツ	ぎゅうにゅう だい ず ぶたにく ハム おから たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ト マト パセリ	たまねぎ もやし きゅうり にんにく マッシュルーム	スパゲティー こむぎ さとう	あぶら ごま	633	25.0	20.4	332	2.6	2.2

※食材入荷等の状況により、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。



今月の平均	639	25.8	20.7	368	3.1	2.4
文部科学省基準 (中学年)	640	24.0	19.5	350	3.0	2.5