



6月のきゅうしよくこんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもなしょくざいとおもなはたらき						栄養価(えいようか)														
			主食	おかず(主菜・副菜) *デザート	たんぱく質 血・肉・骨をつくる	むきしつ 無機質	ビタミン 緑黄色野菜 淡色野菜		たんすいじょう 炭水化物	しじつ 脂質	エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分								
ち	び	乳																							
3	月	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 納豆 きのこ豆腐のみそ汁 *メロン	とりにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ なめこ しめじ ながねぎ メロン	こめ むぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	659	24.5	16.1	302	3.1	7.4	2.7	納豆など、大豆をまるごとつかう豆製品は食物繊維がたくさんあります。						
4	火	○	かみかみ献立 中華丼	大豆と小魚の揚げ煮 *オレンジ	ぶたにく いかに えびう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく オレンジ	こめ むぎ	さつまいも さとう	こめあぶら	691	30.5	19.8	444	3.0	5.3	2.5	歯と口の衛生週間です。大豆と小魚をカリカリに揚げたかみかみ料理です。						
5	水	○	鶏菜ゼロデー セサミトースト	ポトフ 茎ブロッコリーのソテー ゆでそら豆	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのほくろ	かぶ セロリ キャベツ コーン たまねぎ そらまめ	しょうばん	さとう じゃがいも	マーガリン	618	24.4	25.5	363	2.3	5.2	3.1	★あびこ産野菜の日★スティックセニールともよばれる茎ブロッコリーを使用します。						
6	木	○	のざわなちやーはん 野菜菜炒飯	春雨のピーマン炒め 中華風コンソープ *キウイフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん こまつな アスパラガス チンゲンサイ	ながねぎ にんにく ほししいたけ たまねぎ もやし ほししいたけ コーン キウイフルーツ	こめ むぎ	はるさめ さとう	こめあぶら	614	20.6	17.0	361	2.3	7.5	3.9	アスパラガスはゆでてマヨネーズをつけて食べます。						
7	金	○	炊き込みごはん	鰻の旨みほし 金時豆の甘露煮 田舎汁 *ドライブルー	とりにく いわし きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ ごぼう だいこん ながねぎ ブルー	こめ むぎ	こんにやく じゃがいも	こめあぶら	615	25.7	16.6	342	3.0	5.8	2.5	金時豆は給食室でています。						
10	月	○	真だくさん そぼろ丼	ポン酢和え *フルーツ白玉	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ゆず みかん パインりんご もも レモン	こめ むぎ	さとう しらたま	こめあぶら	663	23.3	14.8	308	2.9	5.9	1.9	きのこや野菜、大豆の入ったそぼろ丼です。						
11	火	○	わかめごはん	ホキの梅マヨネーズ焼き きんぴらごぼう *アメリカンチェリー	ホキ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ ごぼう だいこん ながねぎ キャベツ アメリカンチェリー	こめ むぎ	こんにやく	マヨネーズ	613	24.9	21.1	354	2.1	4.4	3.5	★あびこ産野菜の日★みそ汁のキャベツ・大根・長ねぎを使用します。						
12	水	○	ターメリックライス	チリコンカン しめじのサラダ *メロン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース しめじ きゅうり キャベツ レモン メロン	こめ むぎ	こむぎ	バター	655	26.6	20.3	338	3.6	7.2	1.6	大豆料理で一番人気のチリコンカンです。						
13	木	○	ちゃんぽんめん	じゃが芋のさっぱり和え ミックスナッツ *米粉のオレンジケーキ	いか えび ぶたにく かまぼこ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり オレンジ	ちゃんぽん	めん じゃがいも さとう	こめあぶら	684	24.9	27.1	350	1.8	4.5	2.9	あびこ産の米粉を使ったケーキです。						
14	金	○	千葉県献立 落花生おこわ	チーパクんの厚焼き玉子 のりあえ つみれ汁 *牛乳プリン	たまご いわし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし ながねぎ しょうが はるさめ だいこん ごぼう	こめ もち	さつまいも さとう かたくりこ	らっかせい	673	26.3	23.8	407	6.0	5.1	2.5	★あびこ産野菜の日★あびこや千葉の食材、千葉の郷土料理などの献立です。						
17	月	○	ごはん	高野豆腐のたまごじ 茎わかめの和え物 ミックスナッツ *小玉すいか	ぶたにく こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり すいか	こめ むぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら	655	25.8	22.3	344	2.9	4.1	2.1	少し面白い高野豆腐をまぜてつかう予定です。						
18	火	○	カレーライス	こんにやくサラダ 小魚 *びわ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	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 きゅうり キャベツ びわ	こめ むぎ	じゃがいも こむぎ	バター	687	24.0	22.5	375	1.5	5.4	2.2	サラダ用のこんにやくをつかいます。						
19	水	○	鶏菜ゼロデー ごはん	とりにく 鶏肉の南蛮煮 手作りふりかけ 五色和え 一口りんごゼリー	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう たけのこ もやし たくあん	こめ むぎ	じゃがいも こんにやく	こめあぶら	631	23.3	17.3	399	5.2	5.3	2.8	たくあんの入った和えものです。						
20	木	○	豆腐とえびのオイスターソース炒め 五目中華スープ 小魚 *アセロラゼリー	ぶたにく とうふ えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	メンマ ザーサイ きくらげ たまねぎ ながねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ	こめ むぎ	かたくりこ さとう	こめあぶら	612	27.4	16.7	474	6.0	4.5	3.1	アセロラはビタミンCが多い果物です。							
21	金	○	煮込みうどん	豚肉とじゃが芋の干切り炒め 手作りコーン蒸しパン スパイシー豆	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はるさめ だいこん ながねぎ えのきたけ しょうが もやし ほししいたけ にんにく コーン	うどん	じゃがいも こむぎ	こめあぶら	634	24.5	19.3	355	2.3	5.7	3.6	カレー風味の大豆です。						
24	月	○	シーフード カレーピラフ	ししゃものゴマ焼き もやしとえのきのスープ *さくらんぼ	あさり えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ えのきたけ さくらんぼ	こめ むぎ	じゃがいも	バター	606	28.2	20.3	531	4.9	5.0	3.1	ししゃもにごまをたっぷりまぶして焼きます。						
25	火	○	もずく丼	もやしのチャンプル 小魚カシューナッツ *パイナップル	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン しょうが もやし キャベツ パイナップル	こめ むぎ	さとう かたくりこ	カシューナッツ	613	28.5	18.0	424	2.4	4.8	2.3	ひき肉といためたもずくのネバネバでごはんがすすみます。						
26	水	○	麻婆豆腐丼	きりほだいのすのもの 切干大根の酢の物 *バナナ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく きりほだいのこ	こめ むぎ	かたくりこ さとう	こめあぶら	624	24.8	16.0	353	2.8	4.8	2.6	食べやすい麻婆豆腐丼です。						
27	木	○	まる 丸パン	手作りクロック ポイルキャベツ トマトシチュー 型抜きチーズ	はなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン	じゃがいも こむぎ	こめあぶら	696	27.1	22.9	374	2.1	7.4	3.1	★あびこ産野菜の日★クロック、ポイルキャベツ、シチューと我孫子の野菜がたくさん。						
28	金	○	ごはん	鮭のゆうあん焼き 若草和え ナスのみそ汁 ミルメークココア	さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず もやし キャベツ なす たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ	しらたき さとう	こめあぶら	604	26.3	18.6	350	1.7	3.6	2.4	★あびこ産野菜の日★夏の旬のナスでみそ汁を作ります。						

* 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	642	25.6	19.8	377	3.1	5.4	2.7
文部科学省基準 栄養価(中学年)	640	24 (18-32)	18 ~ 21	350	3.0	5.0	2.5 未 満