



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	むきしつ無機質	ビタミン		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	食物せんい
ち	び	乳			たんぱく質	むきしつ無機質	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	食物せんい	塩分
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	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せんい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	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 かぶのほろろ	かぶ セロリ キャベツ コーン たまねぎ そらまめ	しょうが	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	○	のざわなちやへん 野菜菜炒飯	春雨のピーマン炒め 中華風コンスープ *キウイフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	のぎわな 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	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	鯛の旨みほし 金時豆の甘露煮 *ドライブルー	とりにく いわし	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	こめあぶら	615	25.7	16.6	342	3.0	5.8	2.5
金時豆は給食室でしています。																	
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	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	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	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	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	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	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 *米粉のオレンジケーキ	いか えび	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	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 *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 はくさい だいこん ごぼう	こめ もち	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 *小玉すいか	ぶたにく こう	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	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 *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	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	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	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	○	中華まぜごはん	豆腐とえびのオイスターソース炒め *アセロラゼリー	ぶたにく とう	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	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 *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	はくさい 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	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 *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	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 *パイナップル	ぶたにく だい	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	かシュー	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	切干大根の酢の物 *バナナ	とうふ ぶた	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 きりほだいのん きゅうり バナナ	こめ むぎ	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 *型抜きチーズ	はなまめ ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン	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 *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	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★夏が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。											今月の平均栄養価						
* 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。											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						