

# 6月のきゅうしょくこんだてひょう



| 日<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | 牛<br>乳 | こんだてめい                    |   |                | おもなしょくざいとほたらさ                                    |                           |  |   |  | 栄養価(えいようか)                                     |                       |                       |        |                       |     |        |
|-------------|-------------|--------|---------------------------|---|----------------|--|---------------------------|--|---|--|--|-----------------------|-----------------------|--------|-----------------------|-----|--------|
|             |             |        | しゅしょく<br>主<br>食           | しゅきさい<br>主<br>菜・副<br>菜                      | デザート           | ち<br>血・肉・ほね<br>をつくる                              |                           | おも<br>主<br>に<br>体<br>の<br>調<br>子<br>を<br>整<br>え<br>る |   | ねつ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱・力<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る |  | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー | た<br>ん<br>ぱ<br>く<br>質 | 脂<br>質 | カ<br>ル<br>シ<br>ウ<br>ム | 鉄   | 塩<br>分 |
|             |             |        |                           |   |                | たんぱく<br>質  | むきしつ<br>無<br>機<br>質       | いろ<br>色<br>の<br>こ<br>い<br>野<br>菜                     | た<br>ま<br>ね<br>ぎ<br>の<br>や<br>い<br>果<br>物           | たんすい<br>か<br>ぶ<br>つ<br>炭<br>水<br>化<br>物                | し<br>つ<br>脂<br>質                               |                       |                       |        |                       |     |        |
| 2           | 火           | ○      | あびこ産野菜の日<br>ごはん           | 大豆入り肉じゃが<br>キャベツのみそ汁                        | グレープ<br>フルーツ   | ぶたにく だい<br>いず あぶら<br>あげ                          | ぎゅうにゅう                    | にんじん い<br>んげん こま<br>つな                               | たまねぎ キャベ<br>ツ えのき ねぎ<br>グレープフルー<br>ツ                | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>しらたき                          | あぶら  | 615                   | 23.6                  | 14.2   | 331                   | 2.8 | 2.4    |
| 3           | 水           | ○      | こめこ<br>米粉パン               | ホキのポテトチーズ焼き<br>もやしのカレーサラダ<br>野菜スープ          | アメリカン<br>チェリー  | ホキ ハム<br>ぶたにく しろ<br>いんげん<br>まめ                   | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>チーズ    | にんじん パ<br>セリ こまつ<br>な                                | たまねぎ キャベ<br>ツ セロリ きゅう<br>り もやし アメリ<br>カンチェリー        | パン じゃが<br>いも さとう                                       | マヨネーズ<br>あぶら                                   | 647                   | 31.5                  | 24.6   | 396                   | 2.3 | 3.1    |
| 4           | 木           | ○      | するめいり<br>混ぜごはん            | ししゃもの磯辺揚げ<br>キャベツの即席漬<br>むらくも汁              | かわち<br>河内ばんかん  | するめ ぶた<br>にく とり<br>たまご                           | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>ししゃも    | にんじん こ<br>まつな いん<br>げん                               | しょうが キャベ<br>ツ きゅうり えの<br>き ねぎ かわち<br>ばんかん           | こめ むぎ<br>でんぶ<br>こむぎこ                                   | ごま あぶ<br>ら                                     | 632                   | 31.5                  | 20.1   | 457                   | 2.8 | 2.8    |
| 5           | 金           | ○      | ごはん                       | 鮭のバターしょうゆ焼き<br>ピーナツ和え ゆでそら豆<br>大根のみそ汁       | ドライ<br>プルーン    | さけ あぶら<br>あげ                                     | ぎゅうにゅう                    | にんじん こ<br>まつな  | キャベツ もやし<br>だいこん えのき<br>ねぎ そらまめ<br>プルーン             | こめ むぎ<br>さとう   | バター<br>ピーナツ                                    | 623                   | 31.8                  | 17.6   | 337                   | 3.1 | 2.5    |
| 8           | 月           | ○      | チキン<br>カレーライス             | 福神漬<br>コーンサラダ                               | メロン            | とり<br>ハム   | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ           | にんじん   | たまねぎ りんご<br>きゅうり キャベ<br>ツ コーン しょう<br>が にんにく メ<br>ロン | こめ むぎ<br>さとう じゃ<br>がいも こむ<br>ぎこ                        | マーガリン<br>あぶら                                   | 664                   | 24.6                  | 18.4   | 324                   | 1.9 | 2.7    |
| 9           | 火           | ○      | ごはん                       | 豆腐の真砂揚げ<br>きりぼだいこん につ<br>切干大根の煮付け<br>冬瓜のみそ汁 | ひとくち<br>ピーチゼリー | とうふ だい<br>いず えび と<br>りにく さつま<br>あげ あぶら<br>あげ たまご | ぎゅうにゅう<br>こんぶ ちり<br>めんじゃこ | にんじん こ<br>まつな  | たまねぎ ねぎ<br>とうがん えのき<br>きりぼだいこん<br>ほししいたけ            | こめ むぎ<br>さとう じゃ<br>がいも ゼ<br>リー                         | あぶら  | 631                   | 23.6                  | 17.1   | 413                   | 7.6 | 2.3    |
| 10          | 水           | ○      | けんちん<br>うどん               | ひじきのごまネーズ和え<br>ミックスマツ                       | しらたき<br>白玉小豆   | とり<br>ハム あぶら<br>あげ あずき                           | ぎゅうにゅう<br>ひじき             | にんじん こ<br>まつな  | キャベツ だい<br>こん ごぼう ねぎ<br>ほししいたけ                      | うどん さと<br>う しらたま<br>さといも                               | あぶらくるみ<br>ごまあぶら<br>ごま マヨネーズ<br>かシューナツア<br>ーモンド | 646                   | 22.3                  | 24.1   | 355                   | 3.5 | 1.9    |
| 11          | 木           | ○      | あびこ産野菜の日<br>ごはん           | 鯖のカルー焼き<br>みずな<br>水菜とジャコのサラダ<br>かぼちゃのみそ汁    | すいか            | さば ベー<br>コン あぶら<br>あげ                            | ぎゅうにゅう                    | にんじん み<br>ずな かぼ<br>ちゃ                                | たまねぎ きゅう<br>り だいこん<br>キャベツ ねぎ<br>すいか                | こめ むぎ<br>さとう   | あぶら ご<br>ま                                     | 625                   | 26.7                  | 19.2   | 329                   | 2.4 | 2.7    |
| 12          | 金           | ○      | 千葉県民の日<br>落花生おこわ          | 擬製豆腐<br>つみれ汁                                | ミルクプリン         | とうふ ぶた<br>にく たまご<br>とりにく い<br>わし あずき             | ぎゅうにゅう                    | にんじん こ<br>まつな ばん<br>のうねぎ                             | ねぎ しょうが<br>えのき だいこん<br>ごぼう                          | こめ もち<br>ごめ ミルク<br>プリン でんぶ<br>ら                        | ごま あぶ<br>ら                                     | 653                   | 26.5                  | 21.3   | 530                   | 6.8 | 2.0    |
| 16          | 火           | ○      | ごはん                       | ほきのカシューナッツ炒め<br>豆腐とキャベツのスープ                 | オレンジ           | ほき とり<br>とうふ                                     | ぎゅうにゅう                    | にんじん こ<br>まつな ビー<br>マン あかビー<br>マン                    | たけのこ しょう<br>が キャベツ ほ<br>ししいたけ ねぎ<br>オレンジ            | こめ むぎ<br>さとう でん<br>ぶ じゃが<br>いも                         | あぶら カ<br>シューナツ<br>ツ                            | 612                   | 24.1                  | 19.0   | 312                   | 2.1 | 2.0    |
| 17          | 水           | ○      | あびこ産野菜の日<br>ターメリック<br>ライス | エビクリームソース<br>わかめサラダ                         | グレープ<br>フルーツ   | えび とり<br>ツナ あさり<br>しろはなまめ<br>とうにゅう               | ぎゅうにゅう<br>わかめ な<br>まクリーム  | にんじん パ<br>セリ   | たまねぎ マッシュ<br>ルーム キャベツ<br>もやし きゅうり<br>グレープフルーツ       | こめ むぎ<br>こむぎこ さ<br>とう                                  | あぶら ご<br>ま バター                                 | 622                   | 24.0                  | 20.4   | 340                   | 2.2 | 1.9    |
| 18          | 木           | ○      | あびこ産野菜の日<br>わかめごはん        | 大根とがんものそぼろ煮<br>じゃがいものみそ汁                    | メロン            | がんもどき<br>とりにく あ<br>ぶらあげ                          | ぎゅうにゅう                    | にんじん い<br>んげん こま<br>つな                               | だいこん ねぎ<br>えのき たまねぎ<br>メロン                          | こめ むぎ<br>さとう じゃ<br>がいも                                 | ごま あぶ<br>ら                                     | 634                   | 23.6                  | 18.5   | 393                   | 3.0 | 3.0    |
| 19          | 金           | ○      | あまなつとう<br>甘納豆パン           | 鶏肉のバーベキュー<br>ジャーマンポテト<br>大根と糸かまぼこのスープ       | オレンジ           | とり<br>たまご かまぼ<br>こ ベーコン                          | ぎゅうにゅう                    | にんじん パ<br>セリ こまつ<br>な                                | しょうが にんに<br>く たまねぎ だ<br>いこん ねぎ オ<br>レンジ りんご         | パン じゃが<br>いも さとう                                       | あぶら  | 648                   | 30.0                  | 17.7   | 319                   | 2.3 | 3.0    |
| 22          | 月           | ○      | ひじきごはん                    | 揚げ出し豆腐<br>さつま汁                              | れいとう<br>冷凍みかん  | とり<br>とうふ ぶた<br>にく あぶら<br>あげ                     | ぎゅうにゅう<br>ひじき             | にんじん ば<br>んのうねぎ<br>こまつな い<br>んげん                     | だいこん ねぎ<br>ごぼう みかん                                  | こめ むぎ<br>さとう さつ<br>まいも こん<br>にやく                       | あぶら  | 642                   | 23.5                  | 20.8   | 412                   | 3.4 | 2.5    |
| 23          | 火           | ○      | 豚キムチ丼                     | 冬瓜と卵のスープ<br>小魚ナッツ                           | バナナ            | ぶた<br>たまご なた<br>め                                | ぎゅうにゅう<br>わかめ             | にんじん こ<br>まつな いら                                     | だいずもやし ねぎ<br>しょうが にんに<br>く とうがん キムチ<br>たまねぎ バナナ     | こめ むぎ<br>さとう でん<br>ぶ                                   | アーモンド あ<br>ぶら ごま<br>ごまあぶら                      | 624                   | 23.8                  | 18.9   | 385                   | 2.3 | 2.1    |
| 24          | 水           | ○      | きなこ<br>揚げパン               | 肉団子スープ<br>ツナと大豆のサラダ                         | かわち<br>河内ばんかん  | ぶた<br>とりにく ツナ<br>だいず きな<br>こ                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ             | にんじん こ<br>まつな  | キャベツ しょう<br>が ねぎ もやし た<br>けのこ たまねぎ<br>かわちばんかん       | パン さと<br>う はるさめ<br>でんぶ                                 | あぶら ご<br>まあぶら                                  | 609                   | 27.2                  | 23.4   | 352                   | 2.4 | 2.5    |
| 25          | 木           | ○      | ごはん                       | 筑前煮<br>小松菜と卵のすまし汁                           | きなこナッツ         | とり<br>さつま<br>あげ なま<br>あけ なため<br>とうふ きな<br>こ      | ぎゅうにゅう                    | にんじん こ<br>まつな いん<br>げん                               | ごぼう ほししい<br>たけ ねぎ たけ<br>のこ                          | こめ むぎ<br>じゃがいも さ<br>とう でんぶ<br>こんにやく                    | あぶら カ<br>シューナツ<br>ツ                            | 656                   | 27.1                  | 23.1   | 367                   | 3.1 | 2.1    |
| 26          | 金           | ○      | ごはん                       | 豆腐とえびのチリ煮<br>五目中華スープ                        | バナナ            | えび とう<br>ふ とりにく<br>ハム                            | ぎゅうにゅう                    | にんじん ち<br>んげんさい                                      | ねぎ しょうが<br>えのき たけのこ<br>もやし にんにく<br>ほししいたけ<br>バナナ    | こめ むぎ<br>はるさめ さ<br>とう でんぶ<br>ら                         | あぶら ご<br>まあぶら                                  | 625                   | 25.8                  | 16.5   | 380                   | 2.4 | 2.6    |
| 29          | 月           | ○      | ことう<br>黒糖パン               | ポークビーンズ<br>ツナサラダ                            | オレンジ           | だいず ぶた<br>にく ベー<br>コン ツナ                         | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ           | にんじん   | キャベツ きゅう<br>り コーン もやし<br>オレンジ                       | パン じゃが<br>いも   | あぶら ご<br>ま                                     | 620                   | 28.2                  | 19.5   | 372                   | 2.3 | 2.5    |
| 30          | 火           | ○      | ごはん                       | ちぐさ焼き<br>きんぴら<br>きんぴら<br>豚汁                 | れいとう<br>冷凍みかん  | たまご と<br>りにく ぶた<br>にく とうふ                        | ぎゅうにゅう<br>きわかめ            | にんじん こ<br>まつな いん<br>げん ばんの<br>うねぎ                    | たまねぎ ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>たけのこ みか<br>ん                 | こめ むぎ<br>さとう こん<br>にやく                                 | あぶら ご<br>ま                                     | 645                   | 26.8                  | 20.2   | 377                   | 2.9 | 2.8    |

\* 食材入荷の状況等により、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

文部科学省基準  
(中学年)

|     |               |               |     |     |           |
|-----|---------------|---------------|-----|-----|-----------|
| 634 | 26.3          | 19.7          | 374 | 3.1 | 2.5       |
| 640 | 18<br>~<br>32 | 18<br>~<br>21 | 350 | 3.0 | 2.5<br>未満 |