

# 6月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	こんだてめい				おもにエネルギーの もとになる食品		からだ おもに体をつくる もとになる食品		からだちよし ととの おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価					
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆腐品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 果物	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (加味など)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g
1	火	○	コストリカ ライス	ごぼうサラダ	きなこナッツ	こめ むぎ さとう	バター あぶら マヨネーズ ごま カシューナッツ	たいす とりにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ	654	25.2	22.9	305	3.0	1.8
2	水	○	ごはん	ちくわの磯揚げ ひじきの五目煮 豚汁	河内 晩柑	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう じゃがいも	ごま あぶら	ちくわ たまご たいす とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ かわちばんかん	626	25.1	17.1	371	3.8	1.9
3	木	○	はいが ロール	ポテトグラタン コーンサラダ トマトと卵のスープ	ひとくち みかんゼリー	パン じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん ゼリー	あぶら バター ごまあぶら	ベーコン しろういげんまめ ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	658	26.2	21.2	348	5.0	2.9
4	金	○	するめ入り 混ぜごはん	小あじの唐揚げ けんちん汁	ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	さきいか ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こあじ ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	644	31.2	18.4	383	2.0	2.4
7	月	○	チキン ライス	おからのキッシュ 春キャベツとベーコンのスープ	河内 晩柑	こめ むぎ じゃがいも	バター	とりにく おから ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン キャベツ かわちばんかん	593	24.8	19.8	352	2.0	2.3
8	火	○	ごはん	鶏肉と野菜のごま煮 冬瓜のみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	とりにく じゃがいも たまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん とうがん ねぎ グレープフルーツ	604	24.5	18.2	403	3.6	2.1
9	水	○	スパゲティ ナポリタン	ツナサラダ	トマこめ ケーキ	スパゲッティ こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごま バター	ハム ベーコン えび ツナ たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン もやし	685	27.5	23.7	324	2.1	2.4
10	木	○	中華丼	わかめスープ 小魚大豆	ひとくち ぶどうゼリー	こめ むぎ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	えび いか ぶたにく うずらたまご ベーコン たいす	ぎゅうにゅう わかめ かえりにぼし	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく コーン もやし	609	29.4	16.6	395	5.3	2.5
11	金	○	我孫子産野菜の日・はしの日 カミカミ かき揚げ丼	きゅうりの土佐漬け キャベツのみそ汁	冷凍みかん	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごま	たいす いか あさり たまご いりけずり とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり しょうが キャベツ ねぎ みかん	631	22.2	14.6	353	4.3	2.3
14	月	○	千葉県民の日 ごはん	いわしのかば焼き のりあえ かぶのみそ汁	ひとくち 牛乳プリン	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも プリン	あぶら	まいわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし コーン かぶ ねぎ	644	25.9	19.8	369	3.2	2.5
16	水	○	ごはん	鶏肉のカシューナッツ炒め 豆腐とキャベツのスープ	オレンジ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら カシューナッツ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン こまつな	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ オレンジ	625	25.4	20.2	301	2.3	1.8
17	木	○	ごはん	ますのガーリックナッツ焼き ジャーマンポテト かぶとえのみそ汁	メロン	こめ むぎ パンこ じゃがいも	マヨネーズ アーモンド	ます ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ かぶのは	にんにく たまねぎ かぶ えのき ねぎ メロン	665	28.2	21.3	325	2.5	1.6
18	金	○	アーモンド トースト	ミネストローネ ツナと大豆のサラダ		パン さとう マカロニ じゃがいも	マーガリン アーモンド あぶら	ベーコン ウインナー ぶたにく ツナ たいす	ぎゅうにゅう こなチーズ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	658	25.5	28.5	342	1.9	2.8
21	月	○	ごはん	さばのごまみそ焼き くきわかめのきんぴら 大根のみそ汁	こたま 小玉すいか	こめ むぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん えのき ねぎ すいか	644	27.7	18.8	342	3.3	2.9
22	火	○	五目ごはん	揚げ出し豆腐カニあんかけ 米粉だんご汁	オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん こめこ じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かにかま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ たけのこ ごぼう コーン だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	632	24.2	17.0	346	2.4	2.5
23	水	○	ごはん	ホキのゆかりパン粉焼き 油揚げと野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	さくらんぼ ゼリー	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ごま	ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	615	24.4	17.2	348	2.6	2.2
24	木	○	セルフ チリドック	ひじきのマリネ 野菜スープ	バナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ウインナー ぶたにく ひよこめ ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ バナナ	644	25.9	20.2	349	3.4	3.3
25	金	○	我孫子産野菜の日 ごはん	手作りじゃこぶりかけ トマトと生揚げの卵とし 青菜のみそ汁	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	いりけずり ぶたにく たまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり わかめ	トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ えのき グレープフルーツ	642	29.6	21.0	451	4.0	2.6
28	月	○	ポーク カレーライス	コールスローサラダ	オレンジ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	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 ぶらこん じゃがいも キャベツ コーン きゅうり オレンジ	644	22.0	19.2	288	1.6	2.5
29	火	○	ごはん	擬製豆腐 じゃがいものきんぴら なめこのみそ汁	バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ だいこん なめこ バナナ	648	24.3	17.1	356	3.2	2.3
30	水	○	ごはん	豆腐とえびのチリ煮 春雨スープ	ココアナッツ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ねりごま カシューナッツ	とうふ えび たいす とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし えのき たけのこ	632	26.9	19.7	407	3.0	2.5

\*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。

6月15日(火)は千葉県民の日です。それにちなんで6月14日(月)の  
献立は、千葉県でよくとれる「牛乳」「いわし」「のり」「だいこん」「かぶ」  
「ねぎ」「こまつな」などの食材をつかって給食を作ります。

**歯と口の健康週間 6/4~6/10**

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた  
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、  
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。  
この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

今月の 平均栄養価	638	26.0 16%	19.6 28%	355	3.1	2.4
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13-20%	20-30%	350	3.0	2.0 未 満

