



# 6月のきゅうしょくこんだてひょう



日	よ	う	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもにからだをつくる もとになる食品		おもにからだの調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)						
			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・ 豆製品 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
							炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	水	○	ツナカレー ピラフ	うずら卵と豆のグラタン 白菜のスープ	グレープ フルーツ	こめ むぎ マカロニ こむぎこ こむぎこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	ツナ えび ミックス うずらたまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	ほうれんそう パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース はくさい グレープフルーツ	627	25.4	24.2	378	3.5	2.3	
2	木	○	ねぎ塩豚丼	かにかまど大根のスープ	ココア カシューナッツ	こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま カシューナッツ	ぶたにく かにかま たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	ねぎ もやし しめじ しょうが にんにく レモン だいこん たまねぎ えのき	602	25.9	21.0	304	2.3	2.0	
歯と口の健康週間 6/4~10																		
3	金	○	するめ入り 混ぜご飯	小あじの唐揚げ けんちん汁	まんてん大豆	こめ むぎ さとう でんぶん 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 とりこ とうふ だいず	ぎゅうにゅう こあじ	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	574	30.5	18.8	304	2.2	2.3	
あびこ産野菜の日																		
6	月	○	はい芽ロール	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 パンこ さとう でんぶん ゼリー	あぶら バター ごまあぶら	ベーコン いんげんまめ 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 レモン	627	26.0	21.1	348	4.7	2.8	
7	火	○	ごはん ご飯	鶏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 でんぶん じゃがいも さとう	あぶら カシューナッツ ごまあぶら	とりこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン こまつな	しいたけ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ オレンジ	600	25.5	20.6	303	2.4	1.8	
8	水	○	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	だいず いか たまご けずりぶし 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 レモン キャベツ ねぎ みかん	601	22.1	14.8	354	4.3	2.3	
あびこ産野菜の日																		
9	木	○	ごはん ご飯	シイラのチーズピカタ 豆腐とひじきのサラダ マカロニ入り野菜スープ	果汁グミ (青りんご)	こめ むぎ こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも グミ	バター ごま ごまあぶら	シイラ とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	トマト にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しょうが	622	30.6	18.2	422	2.2	2.2	
10	金	○	ごはん ご飯	厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨スープ	ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ しょうが もやし えのき	615	25.7	18.8	477	2.5	2.1	
13	月	○	焼き鳥ごはん	揚げだし豆腐 さつまい	グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	とりこ たまご あげとうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ こまつな	えだまめ だいこん しょうが ごぼう ねぎ グレープフルーツ	647	25.6	23.3	366	3.0	1.9	
県民の日 献立・あびこ産野菜の日																		
14	火	○	ごはん ご飯	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 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	いわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン	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	618	26.0	19.8	369	3.2	2.5	
あびこ産野菜の日																		
16	木	○	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 さとう マカロニ こめこ さとう	あぶら バター ごま	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	669	27.1	24.2	322	1.9	2.2	
17	金	○	中華おこわ	きびなごカリカリフライ 手作りワタンスープ	ブルー	こめ むぎ もちごめ ワタノのかわ	ごまあぶら あぶら	やきぶた ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ほしえび きびなご	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ たけのこ しょうが もやし はくさい たけのこ ブルー	607	21.9	22.0	398	1.8	2.0	
20	月	○	ごはん ご飯	擬製豆腐 じゃが芋の金平 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 ごまあぶら ごま	とうふ とりこ 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	621	24.1	17.1	354	3.2	2.3	
21	火	○	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	オレンジ	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 だいず	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 オレンジ	650	25.6	28.5	349	2.0	2.7	
22	水	○	豚キムチ丼	青梗菜と豆腐のスープ 小魚大豆	マスケット ゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とりこ なると とうふ だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ら チンゲンサイ	はくさい もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えのき	584	25.3	17.8	387	6.3	2.3	
23	木	○	ごはん ご飯	さばのみそ煮 荳わかめの金平 大根のみそ汁	小玉 すいか	こめ むぎ さとう こんにやく	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	ねぎ しょうが オレンジ ごぼう だいこん えのき すいか	619	27.8	18.3	336	3.1	3.5	
24	金	○	ターメリック ライス	えびクリームソース イタリアンサラダ	バナナ	こめ むぎ こむぎこ さとう	バター あぶら オイルあぶら	えび ベーコン とりこ しろはなまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり バナナ	609	22.2	20.1	336	2.6	1.7	
27	月	○	ソース焼きそば	青梗菜と豆腐のスープ	大学芋	やきそばめん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なると とりこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	646	21.8	23.8	359	2.2	3.2	
あびこ産野菜の日																		
28	火	○	ごもく 五目ごはん	野菜のごま酢あえ 米粉だんご汁	冷凍みかん	こめ むぎ さとう こめこ じゃがいも	ごま	とりこ あぶらあげ とうふ 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 ごぼう たけのこ キャベツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ みかん	573	21.9	13.3	343	2.1	2.2	
29	水	○	ハヤシライス	わかめとコーンのサラダ 小魚アーモンド	オレンジ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ごま ごまあぶら アーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム わかめ にぼし	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリーンピース コーン きゅうり キャベツ オレンジ	628	23.7	22.9	338	1.6	2.4	
30	木	○	ごはん ご飯	肉団子のもち米蒸し 水菜とじゃこのサラダ 韓国風みそ汁	ひとくち ぶどうゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう もちこめ ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とりこ だいず あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん みずな にら	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり だいこん キャベツ もやし えのき にんにく	618	25.0	20.6	345	5.0	2.2	

\* 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。  
 ※ 栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

★6月15日(水)は「千葉県民の日」でお休みです。14日(火)は千葉県産の食材を使って給食を作ります。  
 6月3日~10日は「歯と口の健康週間」のカミカミ献立メニューです。よく噛んで食べるようにしましょう!



今月の平均栄養価

617	25.2 16%	20.4 29%	357	3.0	2.3
-----	-------------	-------------	-----	-----	-----

文部科学省基準  
栄養価(中学年)

650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0
-----	------------------	------------------	-----	-----	-----

