



# 6月給食予定献立表



流山市立東深井中学校

流山市立北部中学校

令和6年度

| 日<br>に<br>ち | お<br>は<br>し<br>の<br>日 | 牛<br>乳           | 献立名  |                                      | 1群              | 2群                           | 3群  | 4群  | 5群                              | 6群  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質(g)    |
|-------------|-----------------------|------------------|--|--------------------------------------|-----------------|------------------------------|---|---|---------------------------------|-----|-----------------|-------------|
|             |                       |                  | ごはん パン<br>めん                               | おかず<br>デザート                          | 肉・魚<br>卵・大豆     | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻              | 緑黄色野菜   | その他の<br>野菜 果物                             | 穀類・いも<br>砂糖                     | 油脂  |                 |             |
|             |                       |                  | 主に体の組織をつくる                                 |                                      | 主に体の調子を整える      |                              | 主にエネルギーになる  |   |                                 |     |                 |             |
| 3<br>月      |                       | ドライカレー<br>ライス    | ツナソテー<br>フルーツのゼリー和え                        | 豚肉 大豆<br>ツナ                          | 牛乳              | 人参 トマト<br>小松菜                | しょうが にんにく<br>玉ねぎ レーズン みかん<br>グリビース キャベツ<br>パイん もも りんご | 米 ゼリー                                     | サラダ油<br>カーレー                    | 832 | 24.7            | 27.0<br>1.8 |
| 4<br>火      |                       | かみかみ給食<br>鶏五目おこわ | かみかみさつまごぼう<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>歯と口の健康週間ゼリー | 鶏肉 油揚げ<br>豆腐 みそ                      | 牛乳 わかめ          | 人参                           | たけのこ 干し椎茸<br>枝豆 ごぼう 長ねぎ                               | 米 もち米 砂糖<br>でん粉 水あめ<br>さつまいも<br>じゃが芋 キャベツ | サラダ油<br>揚げ油<br>ごま               | 805 | 23.8            | 25.3<br>2.9 |
| 5<br>水      |                       | キンパ風混ぜご飯         | イカのチリソースかけ<br>中華卵コーンスープ                    | 豚肉<br>イカ澱粉 鶏肉<br>豆腐 卵                | 牛乳              | 人参 小松菜                       | にんにく たくあん<br>キムチ 長ねぎ<br>しょうが 玉ねぎ<br>コーン               | 米 砂糖<br>でん粉                               | ごま油<br>ごま<br>揚げ油                | 791 | 28.5            | 32.1<br>3.2 |
| 6<br>木      |                       | コッペパン<br>あんずジャム  | マカラニグラン<br>海藻サラダ<br>トマトスープ                 | 鶏肉<br>海藻ミックス<br>ベーコン<br>白いんげん豆       | 牛乳 チーズ<br>わかめ   | 人参 ほうれん草<br>小松菜 トマト          | 玉ねぎ ぶなしめじ<br>キャベツ 胡瓜<br>とうもろこし セロリ                    | パン ジャム<br>マカロニ 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 バン粉     | バター<br>サラダ油                     | 861 | 33.4            | 31.6<br>4.0 |
| 7<br>金      |                       | ご飯               | ししゃもの唐揚げ<br>のり酢和え<br>豚汁                    | ツナ 豚肉<br>豆腐 油揚げ<br>みそ                | 牛乳 のり<br>ししゃも   | ほうれん草<br>人参                  | しょうが キャベツ<br>もやし 大根<br>こんにゃく<br>ぶなしめじ 長ねぎ             | 米 でん粉<br>じゃがいも                            | 揚げ油<br>サラダ油                     | 847 | 32.1            | 35.7<br>3.3 |
| 10<br>月     |                       | きなこトースト          | パリパリサラダ<br>具だくさんポークシチュー                    | きな粉 豚肉<br>レッドキドニー                    | 牛乳 生クリーム        | 人参 小松菜<br>トマト                | キャベツ コーン<br>胡瓜 セロリ 玉ねぎ<br>マッシュルーム                     | 食パン 三温糖<br>コーンフレーク<br>ポテトチップス<br>砂糖       | マーガリン<br>サラダ油<br>ごま油<br>バター ハリオ | 888 | 37.8            | 28.0<br>3.3 |
| 11<br>火     |                       | ご飯               | あじフライ<br>アーモンド和え<br>肉じゃがみそ汁                | あじフライ<br>豚肉 みそ                       | 牛乳              | 小松菜 人参<br>わけねぎ               | キャベツ もやし<br>玉ねぎ 白滝 長ねぎ                                | 米 砂糖<br>じゃがいも                             | 揚げ油<br>アーモンド<br>サラダ油            | 783 | 23.2            | 30.4<br>2.7 |
| 12<br>水     |                       | ジャージャー麺          | わかめスープ<br>みりんマフィン                          | 豚肉 大豆<br>みそ 豆腐<br>液卵                 | 牛乳 わかめ          | 人参 にら<br>小松菜                 | しょうが にんにく<br>玉ねぎ 長ねぎ<br>たけのこ 干し椎茸<br>えのきたけ もやし        | ラーメン<br>砂糖 でん粉<br>小麦粉<br>グラニュー糖           | ごま油<br>サラダ油<br>ごま<br>バター        | 810 | 32.3            | 31.7<br>3.0 |
| 13<br>木     |                       | キムタクご飯           | ヤンニョムチキン<br>ワンタンスープ<br>パリッシュ               | 豚肉 鶏肉<br>なると巻き                       | 牛乳 バリッシュ        | わけねぎ<br>人参 小松菜               | キムチ たくあん<br>にんにく しょうが<br>わんたん                         | 米 でん粉<br>砂糖 水あめ<br>ワンタン                   | ごま油<br>ごま油<br>揚げ油               | 802 | 21.5            | 29.8<br>3.7 |
| 14<br>金     |                       | 千葉県民の日給食<br>ご飯   | いわしのわけねぎソース<br>磯香和え さつま汁<br>ちばにんじんゼリー      | イワシ澱粉<br>かまぼこ<br>豚肉 みそ               | 牛乳 のり           | わけねぎ<br>人参 小松菜               | しょうが にんにく<br>もやし 大根 長ねぎ<br>こんにゃく                      | 米 砂糖<br>さつまいも<br>ゼリー                      | 揚げ油<br>ごま油                      | 794 | 21.5            | 29.8<br>3.0 |
| 17<br>月     |                       | ガバオライス           | ミエン・ガー<br>マンゴーブリンのフルーツ和え                   | 豚肉 ひよこ豆<br>鶏肉                        | 牛乳              | 赤パプリカ<br>ビーマン<br>わけねぎ<br>小松菜 | にんにく しょうが<br>玉ねぎ もやし<br>みかん パイン<br>りんご もも             | 米 砂糖 春雨<br>マンゴーブリン                        | サラダ油                            | 755 | 19.4            | 24.7<br>2.3 |
| 18<br>火     |                       | きつねご飯            | 五目厚焼き玉子<br>ごま和え<br>ちゃんぽんみそ汁                | 油揚げ 鶏肉<br>たまご 焼き<br>豚肉 イカ<br>かまぼこ みそ | 牛乳              | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜          | もやし キャベツ<br>玉ねぎ 長ねぎ                                   | 米 麦 三温糖<br>砂糖                             | ごま                              | 762 | 24.0            | 33.8<br>3.2 |
| 19<br>水     |                       | 梅ちりご飯            | 揚げ鶏とじゃが芋の煮物<br>けんちん汁<br>ヨーグルト              | ちりめんじやこ<br>鶏肉 豆腐<br>油揚げ              | 牛乳 ヨーグルト        | 人参<br>さやいんげん                 | 梅 しょうが ごぼう<br>白菜 大根<br>こんにゃく 長ねぎ                      | 米 でん粉<br>じゃがいも<br>三温糖 里芋                  | ごま<br>揚げ油<br>サラダ油<br>ごま油        | 841 | 26.3            | 34.1<br>2.5 |
| 20<br>木     |                       | ガーリック            | チキンピーンズ<br>野菜スープ<br>雪中貯蔵甘夏                 | 豚肉 鶏肉<br>大豆 白いんげん豆<br>ベーコン           | 牛乳              | ビーマン<br>人参 トマト<br>小松菜        | にんにく 玉ねぎ<br>コーン グリーンピース<br>ぶなしめじ キャベツ<br>甘夏           | 米 麦 砂糖<br>砂糖<br>じゃがいも                     | サラダ油<br>バター<br>豆乳バター            | 789 | 24.7            | 29.0<br>3.5 |
| 24<br>月     |                       | 食パン<br>チョコクリーム   | メンチカツ<br>粉ふき芋<br>キャロットポタージュ                | メンチカツ<br>鶏肉                          | 牛乳 青のり<br>生クリーム | 人参 小松菜                       | 玉ねぎ ぶなしめじ   | 食パン<br>じゃがいも<br>米粉                        | ショコリーム<br>揚げ油<br>バター            | 859 | 28.4            | 28.3<br>3.5 |
| 26<br>水     |                       | ご飯               | サバのピリ辛焼き<br>小松菜とたくあんの炒め物<br>韓国風みそ汁         | サバ 豚肉<br>みそ                          | 牛乳 わかめ          | 小松菜 人参                       | にんにく しょうが<br>長ねぎ キャベツ<br>もやし たくあん                     | 米 砂糖<br>トック                               | ごま<br>ごま油                       | 770 | 24.1            | 30.8<br>3.1 |
| 27<br>木     |                       | ポークカレー<br>ライス    | プロッコリーソテー<br>フルーツポンチ                       | 豚肉                                   | 牛乳              | 人参<br>プロッコリー                 | しょうが にんにく<br>玉ねぎ キャベツ<br>コーン みかん<br>パイん もも            | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖 ゼリー<br>寒天              | サラダ油<br>カーレー                    | 838 | 23.4            | 23.3<br>2.2 |
| 28<br>金     |                       | 枝豆ご飯             | こまいフライのみりんマスタードソース<br>ごま酢和え<br>沢煮椀         | こまいフライ<br>豚肉 油揚げ                     | 牛乳              | 人参 小松菜                       | 枝豆 もやし<br>キャベツ 胡瓜<br>たけのこ 大根<br>ごぼう 干し椎茸              | 米 砂糖                                      | ごま<br>揚げ油                       | 775 | 23.5            | 30.9<br>2.8 |

今月の目標 「よくかんで食べよう」

丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



|               |     |                     |
|---------------|-----|---------------------|
| 今月の<br>平均栄養価  | 811 | 30.3<br>26.8<br>3.0 |
| 学校給食<br>摂取基準値 | 830 | 32.0<br>27.6<br>2.5 |