



6 月 給 食 予 定 献 立 表

流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

令和 3 年

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)		
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる			食塩相当量(g)	
1 (火)			黒糖パン	チキンカツ 野菜ソティ キャベツのスープ オレンジ	鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ コーン オレンジ	パン じゃがいも	サラダ油 パン粉 オリーブ油 バター	790	33.3		28.5
2 (水)			枝豆じゃこ ごはん	白身魚のにんにくチーズ焼き アーモンド和え じゃがいもと絹さやの味噌汁	枝豆 たら 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ チーズ	ほうれん草 にんじん きぬさや	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま オリーブ油 アーモンド	797	38.3	23.2	3.0
3 (木)			すき焼き風丼	根菜汁 カミカミごぼう	豚肉 焼き豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし しらたき ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう	米 三温糖 でんぶん じゃがいも	サラダ油 ごま	808	26.2	23.3	2.5
7 (月)			中華丼	春雨スープ フルーツのゼリー和え	豚肉 エビ イカ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが ねぎ コンク リゴ 缶 ミカ缶 桃缶 バイン缶	米 ほんさめ でんぶん ゼリー	ごま油	767	26.6	15.0	2.8
8 (火)			はちみつ レモントースト	グラタン煮 パリパリサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン汁	パン はちみつ 砂糖 米粉 マカ じゃがいも コーンフレーク	バター マーガリン サラダ油 ごま油	873	28.5	28.7	3.1
9 (水)			ごはん	ちくわの磯辺揚げ からし和え 胡麻キムチ味噌汁 あじさいゼリー	焼きちくわ 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 キムチ	米 小麦粉 ゼリー 三温糖	サラダ油 ごま	788	26.0	20.3	3.2
10 (木)			ソース焼きそば	中華うま煮 キャラメルポテト	豚肉 鶏肉 角揚げ うずら卵 大豆	牛乳 青のり 生クリーム	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 しょうが	中華めん でんぶん さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	873	34.2	35.3	3.4
11 (金)			鶏そぼろごはん	いわしの胡麻フライ くきわかめの金平 豆腐の味噌汁	鶏肉 いわし さつま揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ 油揚げ	牛乳 くきわかめ わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 三温糖 砂糖	ごま サラダ油 ごま油 砂糖	771	28.1	23.2	3.2
14 (月)			わけねぎの 和風スパゲティ	かぶとうずら卵のスープ 小松菜マフィン 大豆小魚	ツナフレーク 鶏肉 うずら卵 大豆 かつおぶし	牛乳 生クリーム かえり煮干し	わけねぎ 小松菜 にんじん かぶの葉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ かぶ しめじ 干しいたけ	スパゲティ ホットケーキミックス グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油	804	33.1	21.5	2.9
16 (水)			ハヤシライス	梅ドレッシングサラダ ココア大豆	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり	米 砂糖	バター サラダ油	816	26.9	24.2	2.9
17 (木)			梅ちりめん ごはん	いかの甘揚げ 豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	イカ 豚肉 鶏肉 なると 豆腐 鶏卵	牛乳 ちりめん じゃこ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ しめじ しょうが ねぎ	米 でんぶん 三温糖	ごま サラダ油	823	38.9	25.3	3.3
18 (金)			ごはん	かつおの生姜ソース さやいんげんの胡麻和え 豚汁 冷凍みかん	かつお 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ みかん	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま 練りごま	864	35.3	24.8	2.9
21 (月)			チキン カレーライス	イタリアンサラダ 河内晩柑	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマン トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター オリーブ油	830	22.9	20.5	2.9
22 (火)			焼きうどん	和風サラダ もずくの卵スープ 卵ドーナツ	豚肉 ベーコン イカ なると 鶏肉 豆腐 鶏卵 かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 大根 もやし えのき ねぎ	うどん でんぶん 卵ドーナツ	ごま油 サラダ油 ごま	736	31.6	28.2	3.4
23 (水)			ゆかりごはん	鮭の胡麻だれ焼き 酢味噌和え 麩(ふ)のすまし汁	鮭 かまぼこ 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり キャベツ しめじ えのき	米 砂糖 三温糖 麩(ふ)	ごま	740	32.4	16.5	2.9
25 (金)			中華混ぜごはん	ツナとチーズの春巻き揚げ もやしのスープ ヨーグルト	豚肉 ツナ チーズ ベーコン なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ねぎ きくらげ もやし 干しいたけ ザーサイ メンマ	米 春巻きの皮	サラダ油 ごま油 ごま	778	28.9	27.6	2.5
28 (月)			マーボーなす丼	中華サラダ 冷凍パイ 大豆小魚	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん ニラ	なす たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし コーン きゅうり パイン	米 砂糖 でんぶん	サラダ油 ラー油 ごま油 ごま	795	27.3	23.1	2.7
29 (火)			甘納豆パン	あじフライ コーンサラダ 人参ポタージュ	あじ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ペースト ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター	897	31.2	31.3	3.4
30 (水)			ごはん	納豆 白身魚と野菜のうま煮 じゃがいもとワカメの味噌汁	納豆 白身魚 油揚げ 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	サラダ油	811	36.7	19.5	2.7

※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。
 ※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。
 ご了承ください。



☆6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。3日は根菜類を使い、よくかむメニューをいれました。みなさんも日頃から、よくかんで食べることを意識してみましょ。
 ☆6月15日は千葉県民の日です。14日はわけねぎ、小松菜にんじん、かぶなどの千葉県産の食材をたくさん使いました。



今月の 平均栄養価	807	30.8	24.3	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5