



6月 給食予定献立表



令和6年度 流山市立八木中学校

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)	
			主食	主菜・副菜	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・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)	
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)	
3月			フィッシュバーガー	イタリアンサラダ 豆乳のコーンチャウダー	ホキ パーコン 白花豆 豆乳	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく とうもろこし	丸パン 米粉 じゃが芋 パン粉	植物油 オリーブ油	816	34.4 30.0 3.9	
4火			豚キムチ丼 <small>かみかみ献立</small>	かみかみごぼう マスカットゼリー	豚肉	牛乳	人参 には	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 ごぼう	米 砂糖 でん粉 水あめ ゼリー	植物油 ごま ごま油	788	22.4 23.4 1.6	
5水			カレーピラフ	鶏肉と大豆のトマト煮 ポトフ	ツナ 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 ビーマン さやいんげん トマト	玉ねぎ とうもろこし にんにく かぶ セロリ	米 じゃが芋 さつま芋 砂糖	植物油	755	29.3 21.2 2.5	
6木			ごはん	イカのかりん糖がらめ ひじきと大根のサラダ 豆乳の豚汁	イカ 大豆 みそ 豆腐 豚肉 豆乳	牛乳 ひじき	人参 小松菜	とうもろこし 大根 キャベツ ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	植物油 ピーナツ ごま ごま油	816	35.2 26.6 3.1	
7金			わかめごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 和風和え 沢煮椀	豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし とうもろこし 白菜 ごぼう たけのこ えのきたけ	米 砂糖	植物油 ごま ごま油	781	31.3 29.5 3.6	
10月			あんかけ焼きそば	青ねぎ豆腐スープ ブルーベリータルト	豚肉 あさり 鶏肉 なんと 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 わけぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ 長ねぎ	中華めん 砂糖 でん粉 タルト	植物油 ごま油	766	30.2 25.0 3.5	
11火			ごはん	鯖のみそ煮 きんぴらごぼう けんちん汁	サバ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	ごぼう 長ねぎ 生姜 こんにゃく 大根	米 三温糖	植物油 ごま ごま油	779	34.1 23.3 3.4	
12水			ごはん	ちりめんふりかけ 炒り鶏 ごま仕立てのみそ汁 冷凍パイ	ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 生揚げ ちくわ かつお節 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 玉ねぎ バイン	米 砂糖 さと芋 三温糖 じゃが芋	植物油 ごま油 ごま	777	32.9 25.6 2.8	
13木			シナモントースト	ペンネマカロニのミートソース煮 オニオンスープ	豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン グラニュー糖 マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	植物油	829	28.3 27.9 3.2	
14金			いわしの かば焼き丼 <small>千葉県産献立</small>	磯香和え じゃがいもとわかめのみそ汁	イワシ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	植物油	788	32.2 25.6 2.9	
17月			ハヤシライス	コーンサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 小麦粉	植物油 ごま油	774	23.9 24.2 3.0	
18火			枝豆じゃこごはん	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 ちりめんじゃこ みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	枝豆 生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 でん粉 小麦粉 三温糖 じゃが芋	植物油 ごま	809	35.1 24.0 2.7	
19水	期末テストのため給食なし												
20木			ごはん	ししゃもの香味揚げ 肉じゃが 冬瓜のみそ汁	ししゃも 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 長ねぎ しらたき えのきたけ 生姜	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 三温糖	植物油 ごま	795	32.4 23.9 3.1	
21金			ポーク カレーライス	海藻サラダ あまなつゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	植物油 バター ごま油 ごま	811	22.6 24.6 1.5	
24月			ごはん	アジフライ 茎わかめのみそ汁 ニラ玉汁	アジ 豚肉 さつま揚げ 卵 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 には	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ 長ねぎ	米 パン粉 でん粉 小麦粉 三温糖	植物油 ごま油 ごま	798	31.9 23.5 4.2	
25火			コッペパン (いちごジャム)	野菜ソテー ハンバーグのトマトソースかけ ポテトスープ	豚肉 パーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく 白菜 とうもろこし キャベツ	コッペパン ジャム 砂糖 じゃが芋	植物油	784	31.6 29.2 3.6	
26水			中華丼	参鶏湯スープ 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 エビ イカ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 大根 にんにく 長ねぎ しいたけ 黄桃	米 砂糖 でん粉 玄米 杏仁豆腐	植物油 ごま油	775	26.3 19.5 3.0	
27木			ベーコンとツナの トマトスパゲティ	米粉スープ チョコチップマフィン	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ 白菜	スパゲティ チョコ 砂糖 じゃが芋 米粉 小麦粉 グラニュー糖	植物油 オリーブ油 アーモンド バター	781	27.9 27.9 2.8	
28金			ごはん	ほっけの一夜干し ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	ホッケ さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 三温糖	植物油 ごま油	782	37.4 24.0 4.0	
【今月の給食目標】 6月は、4日から10日まで歯と口の衛生週間になります。そのため、今月はよく噛んで食べようという給食目標です。 給食でも、4日にかみかみ献立を作ります。ごぼうを揚げて甘辛く味付けした「かみかみごぼう」を出しましたので、30回噛むことを目標にしてよく噛んで											今月の 平均栄養価	790	30.4 25.1 3.0
													32.0

食べてください。

子位延長 摂取基準値	830	27.6
		2.5