

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)							しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)				
1	木	ごはん 鶏肉の薬味ソース キャベツのじゃこ和え すまし汁 クレープ 牛乳	鶏 ちりめんじゃこ なるとかつお節 昆布 牛乳	米 鶏粉 なたね油 砂糖 砂糖 焼きふ	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ えのき豆 人参 小松菜	エネルギー 710 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g		19	月	ハヤシライス ソナとわかめのサラダ フローズゼリー 牛乳	ベーコン 豚 生クリーム ソナ 茎わかめ 牛乳	米 なたね油 小麦粉 バター 砂糖 なたね油 砂糖 ごま 牛乳	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	エネルギー 780 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	
2	金	カツサンド マカロニのクリーム煮 パインゼリー 牛乳	ヒレカツ ベーコン 鶏 えび 生クリーム 牛乳 チーズ 牛乳	小麦粉 パン粉 なたね油 パン マカロニス/スパゲッティ 小麦粉 バター	キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム	エネルギー 806 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.7 g	体育祭応援メニュー	20	火	ごはん 中華五目豆腐 いかのチリソースかけ ナムル 牛乳	豚 豆腐 鶏 豆腐 牛乳	米 なたね油 砂糖 醤油 ごま油 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 ごまごま油	にんにく 生姜 人参 白豆 竹の子 しいたけ きくらげ にんにく 生姜 大豆もやし 人参 ほろりん草 にんにく	エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g	
5	月							21	水	ハニートースト から揚げと夏野菜のマリネ ミネストローネ 牛乳	鶏 ベーコン ひよこ豆 牛乳	食パン 砂糖 マーガリン はちみつ 鶏粉 なたね油 じゃが芋 砂糖 マカロニ バター 砂糖 オリーブオイル	生姜 スパキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン にんにく セロリ キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	エネルギー 760 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 3.3 g	
6	火							22	木	カレーピラフ おからのキッシュ あおりのポテト キャベツスープ 牛乳	鶏 えび ハム おから チーズ 牛乳 卵 生クリーム 青のり ベーコン 牛乳	なたね油 米 バター じゃが芋 なたね油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ ほろりん草 じゃが芋 なたね油 人参 キャベツ 玉ねぎ きくらげ コーン 小松菜	エネルギー 699 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.2 g	
7	水	チキンピラフのクリームソース掛け ひじきのマリネ 野菜スープ 空豆 牛乳	鶏 えび あさり 牛乳 豆腐 生クリーム ひじき ハム ベーコン 牛乳	なたね油 小麦粉 バター 米 砂糖 なたね油 ごま油 砂糖 空豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト パセリ 人参 きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 白菜 かぶ コーン 空豆	エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.3 g		23	金	ごはん 鮭の味噌ドレッシング 土佐和え すまし汁 スイカ 牛乳	味噌 鮭 かつお節 竹輪 わかめ かつお節 昆布 牛乳	米 なたね油 砂糖 醤油 ごま油 かつお節 焼きふ	コーン きゅうり 人参 長ねぎ きゅうり えのき豆 人参 竹の子 みつば すいか	エネルギー 694 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	
8	木	ピピンパ わかめスープ キャラメルポテト 牛乳	豚 大豆たんぱく 味噌 卵 わかめ 豆腐 なると 大豆 牛乳	砂糖 ごま油 ごま なたね油 米 ごま油 砂糖 さつまいも 鶏粉 なたね油 バター 砂糖	生姜 にんにく 大豆もやし 人参 ほろりん草 長ねぎ しいたけ 竹の子 人参	エネルギー 769 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g		26	月	中華丼 冬瓜と鶏団子のスープ フルーツ白玉 牛乳	豚 いか えび うずら 卵 鶏 なると 牛乳	なたね油 砂糖 醤油 ごま油 米 鶏粉 ごま油 春雨 白玉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 竹の子 きくらげ 鶏皮 長ねぎ 生姜 冬瓜 人参 小松菜 しいたけ みかん バイリン 黄桃缶	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g	
9	金	ガーリックライス チキンフレイク焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	ベーコン チーズ 鶏 わかめ 卵 さば 卵 牛乳	米 おおむぎ オリーブオイル バター パン粉 コーンフレーク エッグケアマヨネーズ ごま油 砂糖 鶏粉	にんにく パセリ キャベツ 小松菜 コーン トマト こねぎ	エネルギー 727 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.4 g		27	火	ごはん 鯖のカレー焼き きゅうりとかぶの漬物 生揚げの肉味噌煮 牛乳	鶏 塩昆布 豚 味噌 生揚げ 牛乳	米 なたね油 砂糖 醤油 ごま油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり かぶ かぶの葉 生姜 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ しいんげん	エネルギー 756 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g	
12	月	ごはん コーンキーマカレー イタリアンサラダ 冷凍みかん 牛乳	ひよこ豆 豚 大豆たんぱく チーズ チーズソーセージ 牛乳	米 なたね油 じゃが芋 ごま油 砂糖 なたね油 オリーブオイル 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ レモン みかん	エネルギー 767 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.1 g		28	水	冷やしきつねうどん マセドアンサラダ とうふごまドーナツ 牛乳	油揚げ なると わかめ かつお節 かつお 昆布 チーズ ハム 大豆 豆腐 牛乳	うどん 砂糖 じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス ごま 砂糖 なたね油	こねぎ しいたけ きゅうり 人参 コーン	エネルギー 750 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 4.0 g	
13	火	ごはん ひじきのふりかけ 翡翠あんかけ せんべい汁 あじさいゼリー 牛乳	ひじき かつお節 メルーサ 豚 卵 鶏 油揚げ かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 ごま 鶏粉 なたね油 砂糖 鶏粉 なたね油 砂糖 鶏粉 なたね油	えだまめ 生姜 ごぼう 人参 大根 白滝 長ねぎ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g		29	木	しらす菜飯 キャベツメンチ おなか和え ほっほうみそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 豚 ひじき かつお節 豆腐 油揚げ 味噌 さば 卵 牛乳	ごま 米 鶏粉 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま じゃが芋 焼きふ	菜めしの素 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 白滝 ごぼう 切干大根 長ねぎ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.1 g	
14	水	ごはん さんが焼き 沢煮椀 せいがく餅 牛乳	豚 いわし すり身 味噌 鶏 かつお節 昆布 きな粉 牛乳	米 鶏粉 砂糖 ごま さいとも 鶏粉 塩きもち 砂糖	生姜 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 みつば 竹の子 しいたけ	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.5 g	県民の日メニュー	30	金	ごはん ビーマンの肉詰め 切干大根の含め煮 田舎汁 牛乳	豚 さつま揚げ 油揚げ さば 卵 味噌 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき 砂糖 じゃが芋	ビーマン 玉ねぎ 切干大根 人参 しいんげん 大根 長ねぎ 人参 小松菜	エネルギー 695 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g	

エネルギー	750 kcal
たんぱく質	31.7 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	3.0 g