

6月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	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	栄養価	
			しゅしよくデザート	おかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
3	月	○	麦ごはん			米、麦			エネルギー	822 kcal
			豚肉と小松菜の焼肉の具	豚肉		油、砂糖、でんぷん、ごま	長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、にんにく、生姜、りんご	たんぱく質	31.6 g	色とりどりのあじさいに見立てたゼリーです
			白菜と茎わかめのスープ	豆腐、ベーコン、茎わかめ			もやし、白菜、えのきたけ、人参	脂質	23.7 g	
			あじさいゼリー			ナタデココ、密豆、ゼリー	みかん、桃、パイナップル	食塩相当量	2.9 g	
4	火	○	しらすとわかめのごはん	しらす		米、青菜			エネルギー	
			いかのレモン醤油	いか		でんぷん、油	レモン	たんぱく質	33.2 g	★歯と口の健康習慣★噛み応えのある「かみかみ食材」が登場します。
			わかめとこんにやくのサラダ	わかめ、ささみ		こんにやく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜、油、ごま	脂質	22.5 g	
			米粉豆乳コーンスープ	ベーコン、鶏肉、豆乳、白いんげん豆		油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	食塩相当量	3.0 g	
5	水	○	ごはん			米			エネルギー	
			ししゃものサクサク揚げ	ししゃも		小麦粉、でんぷん、油		たんぱく質	32.4 g	かみかみ食材【ししゃも】
			もやしと小松菜のピリ辛和え	砂糖、ごま油		砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質	25.5 g	
			肉豆腐	豚肉、豆腐		白滝、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量	2.1 g	
6	木	○	カレーソースペンネ	大豆、豚肉、牛乳、チーズ		ペンネ、油、カレールウ、バター	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、グリーンピース	エネルギー	800 kcal	
			コロコロ豆サラダ	大豆		さつまいも、砂糖、油	枝豆、人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ	たんぱく質	30.9 g	かみかみ食材【ラスク】
			かみかみハニーレモンラスク			フランスパン、バター、はちみつ、砂糖	レモン	脂質	32.2 g	
								食塩相当量	3.2 g	
7	金	○	麦ごはん			米、麦			エネルギー	
			三色丼の具	豚肉、鶏肉、大豆、卵		油、砂糖、ごま油	生姜、ほうれん草、もやし	たんぱく質	37.0 g	かみかみ食材【グミ】
			じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ		じゃがいも	玉ねぎ、白菜	脂質	25.4 g	
			青りんごグミ			青りんごグミ		食塩相当量	2.9 g	
10	月	○	ごはん	冷凍パイナップル		米	冷凍パイナップル	エネルギー	743 kcal	
			かみかみふりかけ	かたくちいわし、かつお節、塩昆布		砂糖		たんぱく質	36.1 g	かみかみ食材【かたくちいわし】
			ピーマンの肉詰め	豚肉、鶏肉、大豆		でんぷん、米パン粉	青ピーマン、玉ねぎ	脂質	18.3 g	
			もやしの具だくさん汁	豚肉、生揚げ		こんにやく	もやし、人参、長ねぎ	食塩相当量	2.6 g	
11	火	○	ゆかりごはん			米	ゆかり	エネルギー	704 kcal	
			さばの生姜焼き	さば		生姜		たんぱく質	30.4 g	
			ごまマヨ和え			ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、キャベツ、コーン、もやし	脂質	23.7 g	
			さつまいもとわかめのみそ汁	鶏肉、わかめ、豆腐、みそ		さつまいも	人参、大根、干し椎茸、長ねぎ	食塩相当量	3.0 g	
12	水	○	セサミトースト			食パン、砂糖、ごま、バター		エネルギー	780 kcal	
			ポークビーンズ	大豆、豚肉		じゃがいも、バター、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、にんにく、生姜	たんぱく質	29.3 g	
			ささみとひじきのサラダ	ひじき、ささみ		油、砂糖	枝豆、コーン、人参	脂質	35.6 g	
13	木	○	ごはん			米			エネルギー	716 kcal
			松風焼き	鶏肉、みそ、青のり		米パン粉、砂糖	長ねぎ、生姜	たんぱく質	33.0 g	
			からし和え			砂糖	ほうれん草、もやし、人参	脂質	20.0 g	
			野菜とわかめのかきたま汁	ベーコン、わかめ、卵		でんぷん	もやし、筍、人参、えのきたけ、水菜	食塩相当量	3.1 g	
14	金	○	ちばチャーハン	焼き豚		米、ラード	人参、長ねぎ、菜の花、枝豆	エネルギー	709 kcal	
			中華風酢のもの	ツナ、わかめ		ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参	たんぱく質	29.0 g	
			豆腐入り肉団子スープ	豚肉、豆腐		でんぷん、マロニー、ごま油	生姜、長ねぎ、人参、白菜、小松菜	脂質	22.2 g	
			千葉県産牛乳プリン			千葉県産牛乳プリン		食塩相当量	3.1 g	

日	曜日	牛乳	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	栄養価	
			しゅしよくデザート	おかず(主菜)	おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
17	月	○	麦ごはん			米、麦			エネルギー	784 kcal
			コーンキーマカレー	豚肉、鶏肉、大豆、チーズ		油、じゃがいも	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、コーン	たんぱく質	28.5 g	★旬を味わう★季節の果物「さくらんぼ」を味わいましょう
			豆サラダ	大豆		砂糖、油	キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ	脂質	23.1 g	
			さくらんぼ				さくらんぼ	食塩相当量	2.9 g	
18	火	○	鶏めし	鶏肉、油揚げ		米、もち米、油、白滝、砂糖	ごぼう、人参、枝豆	エネルギー	772 kcal	
			たらのマヨネーズ焼き	たら		マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ	たんぱく質	35.5 g	★郷土料理★「とりめし」は大分県の郷土料理です
			豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ			もやし、玉ねぎ	脂質	29.2 g	
					食塩相当量	3.2 g				
19	水	○	麦ごはん			米、麦			エネルギー	770 kcal
			豆腐と野菜のあんかけ丼の具	豚肉、豆腐、かまぼこ		油、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、白菜、筍、人参、小松菜、玉ねぎ	たんぱく質	32.6 g	
			中華風コーンスープ	鶏肉、卵		でんぷん、ごま油	コーン、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜	脂質	20.6 g	
			ピーチゼリー	アガー		桃ジュース、砂糖		食塩相当量	3.0 g	
20	木	○	ごはん	メロン		米	メロン	エネルギー	741 kcal	
			いわしのかば焼き	いわし		でんぷん、油、砂糖	生姜	たんぱく質	31.8 g	★旬を味わう★季節の果物「メロン」を味わいましょう
			キャベツの塩昆布和え	塩昆布			キャベツ、きゅうり、人参	脂質	20.5 g	
			えのきと豚肉のみそ汁	豚肉、豆腐、みそ			えのきたけ、玉ねぎ、ごぼう、大根、白菜	食塩相当量	2.7 g	
21	金	○	コッペパン			コッペパン		エネルギー	750 kcal	
			チョコスプレッド			チョコスプレッド		たんぱく質	29.6 g	
			チーズ入りコーンポテト	ベーコン、チーズ		じゃがいも、油、バター	コーン、玉ねぎ、ほうれん草	脂質	31.0 g	
			ミネストローネ	大豆、ベーコン、豚肉、あさり		マカロニ、オリーブ油	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	食塩相当量	2.9 g	
25	火	○	ごはん			米		エネルギー	736 kcal	
			高野豆腐のピリ辛そぼろあんかけ	高野豆腐、豚肉、みそ		でんぷん、油、砂糖		たんぱく質	29.1 g	
			ツナ和え	ツナ		ごま	人参、白菜、小松菜、生姜	脂質	23.3 g	
			白玉汁	鶏肉、豆腐、わかめ、なると		白玉	大根、人参、長ねぎ	食塩相当量	1.4 g	
26	水	○	コーンピラフ	ベーコン、鶏肉		米、バター、油	コーン、人参、マッシュルーム、玉ねぎ、グリーンピース	エネルギー	753 kcal	
			おからのキッシュ	ハム、おから、チーズ、牛乳、卵、生クリーム		バター	玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質	31.5 g	
			野菜スープ	鶏肉			キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜	脂質	28.6 g	
			ひとくちいちご牛乳プリン			ひとくちいちご牛乳プリン		食塩相当量	3.2 g	
27	木	○	ごはん			米		エネルギー	714 kcal	
			さめのケチャップソース	もうかさめ		でんぷん、油、砂糖、ごま	生姜	たんぱく質	32.6 g	
			ちばツナのり酢和え	ツナ、のり			キャベツ、もやし、人参、小松菜	脂質	23.4 g	
			けんちん汁	豚肉、豆腐、油揚げ		里芋、こんにやく	大根、人参、ごぼう、小松菜	食塩相当量	2.1 g	
28	金	○	ジャージャー麺	豚肉、鶏肉、大豆、みそ		中華麺、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、筍、干し椎茸、もやし、小松菜	エネルギー	782 g	
			枝豆				枝豆	たんぱく質	34.7 g	★旬を味わう★国分小2年生が枝豆の枝とりします
			白玉ポンチ			白玉、ナタデココ、砂糖、サイダー	みかん、パイナップル、桃	脂質	24.8 g	
					食塩相当量	3.0 g				

6月の給食回数 19回 (行事等により学年で異なる場合があります。)
 ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

栄養価の月平均

エネルギー	758 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	24.9 g
食塩相当量	2.8 g