



ひとこと	日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	
	1	火	かみかみわかめごはん	○	まめまめバーグ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウインナー、とうにゅう	こめ、じゃがいも、パンこ さとう、オリーブオイル	たまねぎ、キャベツ きゅうり、かぶ、にんじん	831	29.6	23.9	2.6	乳製品
	2	水	ごはん	○	ツナカレー ささみのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ ささみ、こなチーズ	こめ、じゃがいも、ごま カレールウ、バター	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	887	27.6	25.8	3.1	くだもの
	3	木	ごはん	○	いなだの四川風焼き おかかコーン ^あ 和え もやし ^く の具 ^{だく} さんみそ汁 ^{しる}	ぎゅうにゅう、ぶたにく いなだ、なまあげ、みそ	こめ、でんぶん、ごま こんにやく、さとう	もやし、こまつな にんじん、たまねぎ	786	37.1	25.0	2.2	たまご
かみかみ	4	金	ハムチーズトースト	○	チリコンカン フルーツ白玉 ^{しらたま}	ぎゅうにゅう、チーズ しろいんげんまめ	パン、じゃがいも、さとう しらたま、あぶら	たまねぎ、にんじん にんにく、パセリ	899	34.1	28.0	3.7	海藻類
	7	月	ごはん	○	ししゃものサクサク揚げ ^あ いかと市川 ^{いちかわ} とまとの中華 ^{ちゅうか} サラダ ^{なま} 生揚げ ^{なま} のみそ炒め ^{いた}	ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、なまあげ、いか	こめ、こむぎこ、さとう ごまあぶら、あぶら	もやし、トマト、キャベツ にんじん、たけのこ	826	31.9	27.7	2.5	くだもの
	8	火	きのこスパゲティ	○	わかめとツナのチーズ ^{にんじん} サラダ ^{人参} ケーキ	ぎゅうにゅう、ツナ、のり チーズ、たまご、とりこ	スパゲティ、さとう ホットケーキ、バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ	786	30.1	31.4	3.3	豆類
旬の 食材	9	水	むぎ 麦ごはん	○	ぶたにく ^や と ^{どう} ふ ^ふ の ^す き ^や き ^ど ん ^の 具 ^く 小松菜 ^{こまつな} のごま酢 ^す 和え ^あ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、わかめ	こめ、むぎ、しらたき さとう、ごま	はくさい、にんじん こまつな、もやし	801	31.4	24.7	2.2	小魚
	10	木	ちば 千葉にんじんチャーハン	○	チーズとささみの春巻 ^{はるまき} き わかめ入り野菜 ^い スープ ^{やさい} お米 ^{こめ} で沖縄 ^{おきな} 産 ^{なは} シークワ ^{しーくわ} サータルト	ぎゅうにゅう、やきぶた ささみ、チーズ、とうふ	こめ、はるまきのかわ あぶら、さとう、こめこ	にんじん、いんげん たまねぎ、なのはな	795	30.6	29.1	2.9	いも類
入梅	11	金	うめあおな しらすと梅青菜 ^{うめあおな} のごはん	○	さば ^{さば} の塩 ^{しお} こうじ ^や 焼き ^あ もやしと小松菜 ^{こまつな} のピリ辛 ^{からあ} 和え ^{じる} のっぺい汁	ぎゅうにゅう、さば しらすばし、とりにく	こめ、さとも、ごま こんにやく、さとう	もやし、こまつな だいこん、ごぼう	775	31.1	25.1	2.8	乳製品
千葉 の味	14	月	ごはん	○	いわしのさん ^や が ^な 焼 ^{はな} き ^あ 菜 ^あ の花 ^あ のおか ^あ か ^あ 和 ^あ え ^あ さつまいも汁 ^{じる}	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、かつおぶし	こめ、さつまいも、ごま パンこ、こんにやく	なのはな、ながねぎ ごぼう、だいこん	846	37.1	23.7	2.2	豆類
	16	水	ごはん	○	レバー ^{こうみあ} の香味 ^{こまつな} 揚げ ^{ちゅうか} 小松菜 ^{ちゅうか} としらす ^あ の中華 ^あ 和え ^あ キムチ鍋 ^{なべ}	ぎゅうにゅう、レバー しらすばし、やきどうふ	こめ、じゃがいも、ごま さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にら はくさい、ながねぎ	790	32.0	22.7	2.6	たまご
	17	木	わふう 和風ツナごはん	○	かつお ^{たつたあ} の竜田 ^{かほちやい} 揚げ ^{はつぼう} 南瓜 ^{しる} 入り八宝 ^{しる} みそ汁 ^{しる} みかんゼリー	ぎゅうにゅう、かつお ツナ、みそ、ぶたにく	こめ、でんぶん、あぶら こめこ、さとう	かほちや、キャベツ こまつな、たけのこ	809	40.7	23.3	2.6	小魚
	18	金	ごはん	○	ぎせい豆腐 ^{どうふ} わかめ ^{すのもの} の酢 ^{から} の物 ^{にく} ピリ辛 ^{から} 肉 ^{にく} じゃが	ぎゅうにゅう、たまご とうふ、いか、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん にら、ながねぎ、もやし	847	34.7	24.1	2.1	くだもの
	21	月	むぎ 麦ごはん	○	さんしよく 三色 ^{さんしよく} そば ^{さんしよく} どん ^{さんしよく} の具 ^く キャベツ ^{たまねぎ} と玉葱 ^{たまねぎ} のみそ汁 ^{しる} ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ヨーグルト	こめ、むぎ、さとう あぶら、ごま	キャベツ、たまねぎ こまつな、しょうが	836	35.0	25.1	2.5	いも類
	22	火	ごはん	○	いかのチリソース ^{ちゅうか} 中華 ^{きりぼしだいこん} くらげ ^{ちゅうか} 切干 ^{きりぼしだいこん} 大根 ^{ちゅうか} の中華 ^あ スープ	ぎゅうにゅう、いか くらげ、ぶたにく、とうふ	こめ、こめこ、でんぶん あぶら、ごまあぶら	きゅうり、にんじん きりぼしだいこん、もやし	767	28.4	22.5	2.4	乳製品
	23	水	ごはん	○	まめ ^あ あじ ^あ のから ^{いそ} 揚げ ^あ 磯 ^{なまあ} ごま ^{にく} 和え ^に 生揚げ ^{にく} の肉 ^に みそ煮 ^に	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、まめあじ	こめ、じゃがいも、さとう ごま、あぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ たけのこ、こまつな	875	34.1	28.0	2.0	くだもの
	24	木	こまつない 小松菜 ^{こまつない} 入りピザ ^{たまご} ドッグ	○	とうがん ^{こめ} とうずら ^{こめ} 卵 ^{こめ} のスープ ^{こめ} お米 ^{こめ} でスイート ^{こめ} ポテト	ぎゅうにゅう、ウインナー うずらたまご、チーズ	パン、さつまいも、さとう あぶら	とうがん、こまつな にんじん、ほうれんそう	769	31.3	32.1	3.3	小魚
	25	金	かみかみもち ^{げんまい} 玄米 ^{げんまい} ごはん	○	ししゃものパン ^こ 粉 ^こ 焼 ^こ き ^こ もやし ^{しせん} ナムル ^{しせん} 四川 ^{しせん} 豆腐 ^{どうふ}	ぎゅうにゅう、ししゃも とうふ、ぶたにく	こめ、もちげんまい マヨネーズ(たまごなし)	はくさい、たけのこ もやし、こまつな	775	32.2	25.3	2.8	海藻類
	28	月	カラフルピラフ	○	タンドリーチキン ^{いちかわ} フレンチ ^{いちかわ} きゅうり ^{いちかわ} 市川 ^{いちかわ} とまとのミネ ^{いちかわ} ストローネ ^{いちかわ} あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、だいず、ハム	こめ、あぶら、マカロニ さとう、オリーブオイル	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん	848	33.7	29.7	3.3	小魚
	29	火	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうか ^く 中華 ^{あお} どん ^{あお} の具 ^{あお} 青 ^{あんにん} のリ ^{あんにん} ポテト ^{あんにん} ビーンズ ^{あんにん} フルーツ ^{あんにん} 杏仁 ^{あんにん}	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	はくさい、たけのこ こまつな、にんじん	907	31.1	26.3	2.3	乳製品
	30	水	ごはん	○	あじのみそ ^あ ドレッシング ^あ いんげん ^あ のごま ^あ 和え ^あ 沢 ^{さわ} 煮 ^{わん} 椀 ^{わん}	ぎゅうにゅう、あじ みそ、ぶたにく	こめ、でんぶん、さとう ごま、こめこ、あぶら	いんげん、にんじん コーン、もやし、ごぼう	761	31.9	19.4	2.3	豆類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

栄養量の基準値				6月の おすすめ トマト
830	34.0	25.0	2.5	
6月の平均値				
820	32.7	25.9	2.7	