

令和4年度(2022年度)



# 6月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

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
						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	おぎなう
	1	水	ごはん	○	ハッシュ・ド・ポーク 豆サラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいた、なまクリーム	こめ、こむぎこ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツ にんじん、マッシュルーム	957	29.2	35.0	2.4	いも類
	2	木	もち麦と塩昆布のごはん	○	いなだの四川風焼き おかかコーン和え もやしの具だくさんみそ汁	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	762	37.0	25.1	2.5	乳製品
かみかみ	3	金	ごはん	○	ししゃものサクサク揚げ 小松菜としらすの中華和え 生揚げのみそ炒め かみかみグミ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、こむぎこ さとう、ごまあぶら	キャベツ、たけのこ にんじん、こまつな	846	31.3	26.9	2.2	くだもの
	6	月	むぎ麦ごはん	○	三色そぼろどんの具 キャベツと玉葱のみそ汁 お米でスイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、かつおぶし	こめ、むぎ、さとう、ごま さつまいも、あぶら	キャベツ、たまねぎ こまつな、しょうが	832	32.1	25.6	2.3	きのこ
	7	火	ようふう洋風いもごはん	○	あじのみそドレッシング いんげんのごま和え 沢煮椀 一口ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく、みそ、ベーコン	こめ、さつまいも、ごま さとう、でんぶん、こめこ	いんげん、にんじん もやし、ごぼう、たけのこ	743	31.3	21.7	2.8	豆類
	8	水	ハムチーズトースト	○	チリコンカン 白玉フルーツ寒天	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	891	35.0	28.6	3.7	たまご
	9	木	ごはん	○	あかうお さいきょうや いそ 磯ごま和え だいこん なまあげのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、あかうお なまあげ、ぶたにく	こめ、でんぶん、さとう ごま	だいこん、にんじん こまつな、もやし、ごぼう	779	38.1	22.0	2.4	いも類
入梅	10	金	しらすと梅青菜のごはん	○	いわしのメンチカツ風 もやしと小松菜のピリ辛和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう、いわし とりにく、ちくわ、みそ	こめ、さといも、パンこ あぶら、こむぎこ、ごま	もやし、こまつな だいこん、ごぼう	862	37.0	23.4	2.8	くだもの
お話給食	13	月	ごはん	○	さばのカレー焼き りっちゃんの元気サラダ ごもくに五目煮	ぎゅうにゅう、さば だいた、とりにく	こめ、さとう、こんにやく じゃがいも、あぶら	キャベツ、きゅうり トマト、にんじん、コーン	841	38.7	26.1	2.3	乳製品
千葉の味の味	14	火	ちばにんじんチャーハン	○	チーズとささみの春巻き わかめ入り野菜スープ お米で沖縄県産シークワサータルト	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	30.8	29.2	2.8	いも類
お話給食	16	木	むぎ麦ごはん	○	きのこあんかけどんの具 菜の花のからし和え ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、ちくわ、とうにゅう	こめ、むぎ、さとう こむぎこ、バター、ごま	ながねぎ、たけのこ もやし、きゅうり、にんじん	984	31.7	38.1	1.9	小魚
	17	金	ごはん	○	まめ 豆あじのから揚げ のり酢和え あぶたま煮	ぎゅうにゅう、まめあじ たまご、あぶらあげ	こめ、でんぶん、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし	873	41.7	29.0	2.2	くだもの
	20	月	ごはん	○	いちかわ 市川とまとチキンカレー 白身魚のフライ タピオカサイダーゼリー和え	ぎゅうにゅう、とりにく たら、こなチーズ	こめ、じゃがいも、さとう バター、パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん トマト、しょうが、みかん	977	32.5	22.0	2.6	たまご
	21	火	ごはん(かんこくのり)	○	いかのチリソース ラーメンサラダ 切り干大根の中華スープ	ぎゅうにゅう、いか たまご、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	804	31.1	22.9	2.6	小魚
お話給食	22	水	「いろいろきのこ」ピラフ	○	スペイン風オムレツ 米粉豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう、とうにゅう たまご、チーズ、とりにく	こめ、じゃがいも こめこ、バター、あぶら	コーン、にんじん たまねぎ、えのきたけ	848	32.0	30.3	3.0	海藻類
	23	木	かみかみもち玄米ごはん	○	ししゃものパン粉焼き もやしナムル 四川豆腐	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	769	32.1	25.5	2.3	くだもの
	24	金	ひじきごはん	ジョアプレーン	豆腐ナゲット 五色和え じゃがいもと玉葱のみそ汁 フィッシュピーンズ	とうふ、とりにく、ひじき ハム、みそ、あぶらあげ	こめ、じゃがいも、ごま あぶら、ごまあぶら	きゅうり、コーン はくさい、にんじん	755	33.7	19.6	3.2	たまご
	27	月	ごはん	○	さけの 鮭のかば焼き 磯香和え あじつみれのちゃんこ汁	ぎゅうにゅう、さけ、のり あじ、みそ、とりにく	こめ、でんぶん、さとう こんにやく、あぶら	こまつな、もやし、ごぼう ながねぎ、にんじん	825	39.5	25.1	2.3	乳製品
	28	火	むぎ麦ごはん	○	豆腐チゲどんの具 もやしとわかめの中華和え パイナップル	ぎゅうにゅう、とうふ うずらたまご、わかめ	こめ、むぎ、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら	はくさい、にんじん もやし、こまつな	750	28.5	23.3	2.1	いも類
	29	水	スタミナピラフ	○	じゃがいも入りコンソメスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、ささみ、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、さとう バター、あぶら	たまねぎ、キャベツ にんじん、エリンギ	781	37.3	19.0	3.1	豆類
行事食	30	木	なごし 夏越ごはん(五穀米)	○	なつやさい 夏野菜のかき揚げ(おろしソース) ピリ辛肉じゃが 一口りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら てんぷらこ、しらたき	たまねぎ、だいこん にんじん、ピーマン	960	31.5	25.5	1.7	くだもの

★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 あじ
830	34.0	25.0	2.5	
6月の平均値				
840	33.9	25.9	2.5	