



# 令和5年 6月 給食予定献立表

# 市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		旬の食材(6月) 市川とまと きゅうり・なす	エネルギー kcal
		しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	ごはん あじの磯辺フライ からし和え 大根と生揚げのそぼろ煮 牛乳	あじ 青のり 生揚げ 豚肉 牛乳		青のり 小松菜 人参 牛乳		コーン もやし 大根玉ねぎごぼうしめじ枝豆 キャベツ 玉ねぎ しいたけ		米 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 澱粉 黒砂糖 澱粉		たんぱく質 36.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 家庭で補う いも類
2	金	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 いり豆腐どんの具 手作り黒糖大豆 牛乳	ししゃも 豆腐 豚肉 かまぼこ 大豆 牛乳		人参 人参 ほうれん草 牛乳		にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ		米 モチ玄米 パン粉 マヨネーズ(卵なし) ごま油 砂糖 澱粉 黒砂糖 澱粉		エネルギー 764 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う くだもの
5	月	ごはん チキンカレー コーンサラダ 牛乳	鶏肉 白花豆 粉チーズ ヨーグルト 牛乳		人参 人参		玉ねぎ にんにく 玉ねぎ りんご コーン キヤベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ		米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖		エネルギー 801 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 豆類
6	火	ごはん にしんのピリカラ揚げ みそドレッシングサラダ あぶたま煮 牛乳	にしん 味噌 豚油揚げ 卵 牛乳		人参 人参 みつば 牛乳		生姜 長ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ		米 澱粉 米粉 砂糖 砂糖 砂糖		エネルギー 871 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 乳製品
7	水	ツナピラフ チキンの市川とまとソース 野菜と卵のスープ 牛乳	ツナ 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳		人参 いちかわとまと 人参 かぶの葉 牛乳		マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ かぶ コーン		米 澱粉 砂糖 澱粉		エネルギー 808 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う 豆類
8	木	ハニートースト ウインナーと野菜の洋風煮込み きんぴら焼肉サラダ ヨーグルト 牛乳	生揚げ ベーコン 豚肉 ウインナー 豚肉 ヨーグルト 牛乳		人参 ほうれん草 人参		玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく 生姜 ごぼう キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		コッペパン はちみつ 砂糖 バター じゃが芋 なたね油 ごま		エネルギー 704 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う たまご
9	金	しらすと梅青菜のごはん ほっけフライ のり酢和え じゃがいもと玉葱のみそ汁 ジョア(ブレーン)	釜揚げしらす ほっけ ツナ 味噌 牛乳		人参 小松菜 人参 小松菜 牛乳		菜めしの菜 梅 キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜		米 小麦粉 パン粉 ごま じゃが芋		エネルギー 729 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う くだもの
12	月	昆布ごはん 生揚げの生姜醤油焼き ごまきゅうり 南瓜入り八宝みそ汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 生揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳		人参 いんげん 人参 南瓜 人参 小松菜 牛乳		えのき茸 生姜 きゅうり キャベツ 切干大根		米 こんにやく 砂糖 砂糖 ごま なたね油		エネルギー 723 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う たまご
13	火	千葉にんじんチャーハン チーズとささみの春巻き 挽肉ともやしのスープ さくらんぼ 牛乳	焼き豚 ささみ 豚肉 豆腐 牛乳		人参 なばな いんげん 人参 小松菜 牛乳		長ねぎ 枝豆 もやし さくらんぼ		米 春巻きの皮 小麦粉 なたね油 ごま油		エネルギー 742 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う 小魚
14	水	小松菜入りピザドッグ 冬瓜とうずら卵のスープ 白玉フルーツ寒天 牛乳	ウインナー うずら卵 鶏肉 豆腐 ベーコン えんどうまめ 牛乳		小松菜 人参 ほうれん草 寒天 牛乳		にんにく 玉ねぎ 冬瓜 玉ねぎ みかん バイン 黄桃		コッペパン なたね油 白玉 砂糖		エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.1 g 家庭で補う いも類
16	金	ごはん 江戸前ぼらのピリットジャン 磯ごま和え 豚汁 牛乳	ぼら のり 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳		いんげん 赤パプリカ 小松菜 人参 小松菜 牛乳		生姜 にんにく 黄パプリカ もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ		米 澱粉 米粉 砂糖 ごま なたね油		エネルギー 770 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う 乳製品

※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。

エネルギー	777 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	26.8 g
食塩相当量	2.5 g