



令和6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 しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(6月) きゅうり さくらんぼ
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ごはん ハッシュド・ポーク じゃがいもと大豆のカミカミサラダ あじさいゼリー 牛乳	豚肉 白花生 だいず	生クリーム ちりめんじゃこ	人参 トマト 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	米 小麦粉 バター なたね油	エネルギー 909 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 1.9 g 家庭で補う 海藻類		
4	火	かみかみもち玄米ごはん 豚肉のかりんと揚げ くきわかめと小松菜のおかか和え 白菜の具だくさん汁 ジョア(ストロベリー)	豚肉 かつお節 豚肉 生揚げ	生わかめ 人参 小松菜 人参	生姜 コーン 白菜 ごぼう	米 モチ玄米 澱粉 砂糖 ごま なたね油 こんにやく	エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う きのこ		
5	水	ごはん さばの文化干し 磯ごま和え 肉豆腐 牛乳	さば のり 豚肉 豆腐	のり 小松菜 人参	もやし えのき草 玉ねぎ 長ねぎ 白菜	米 ごま なたね油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う くだもの		
6	木	ごはん 卵の花どんの具 キムチ入り鮭のつくね汁 一口洋なしゼリー 牛乳	おから 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 鮭ボール 豆腐 油揚げ 味噌	人参 小松菜	長ねぎ 白菜キムチ えのき草 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 なたね油 砂糖	エネルギー 764 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う いも類		
7	金	きのこスパゲティ ささみとひじきのサラダ チョコチップバナナケーキ 牛乳	ベーコン 鶏肉 ウインナー ささみ 卵	のり ひじき 人参 牛乳	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき草 マッシュルーム エリンギ 枝豆 コーン バナナ	カットスパゲティ オリーブ油 バター なたね油 バター	エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う 豆類		
10	月	しらすと梅青菜のごはん いわしのメンチカツ風 おかかコーンと和え 田舎汁 牛乳	おから 鶏肉 味噌 かつお節 豆腐	釜揚げしらす 人参 小松菜	菜めしの素 梅 生姜 長ねぎ コーン もやし 大根 切干大根 ごぼう	米 砂糖 バン粉 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく せん粉	エネルギー 770 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う 乳製品		
11	火	鶏飯 手作りさつま揚げ ピリ辛ごま和え 米粉の豆乳プリンタルト 牛乳	鶏肉 鶏糸卵 たら ささみ 豆乳	のり こねぎ 人参 小松菜 人参	しいたけ たくあん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 もやし	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖 米粉 砂糖	エネルギー 734 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.9 g 家庭で補う くだもの		
12	水	きんぴらトースト チリコンカン サイダーゼリー和え 牛乳	ウインナー いんげん 正め 豚肉 ベーコン	チーズ 人参 人参 トマト パセリ	ごぼう にんにく 生姜 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	食パン しらす 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う たまご		
13	木	ごはん ししゃもの南部焼き 小松菜としらすの中華和え 生揚げのみそ炒め 牛乳	鶏肉 鶏糸卵 たら ささみ 豆乳	のり こねぎ 人参 小松菜 人参	しいたけ たくあん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 もやし	米 ごま ごま油 なたね油 ごま油	エネルギー 714 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 海藻類		
14	金	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	人参 なばな いんげん 人参 小松菜	長ねぎ 枝豆 もやし さくらんぼ	米 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	エネルギー 745 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g 家庭で補う いも類		

日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(6月) 市川とまと なす・冬瓜
			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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17	月	キムチうどん いかとにらのチヂミ ツナと切干大根のサラダ お米でレモンマフィン 牛乳	豚肉 油揚げ なたね油 いか 豚肉 卵 ツナ	人参 小松菜 人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根 レモン	うどん 砂糖 小麦粉 澱粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 米粉 砂糖	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.7 g 家庭で補う 乳製品		
18	火	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 生揚げ 豚肉	青のり 人参 人参	コーン もやし 大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	米 小麦粉 バン粉 砂糖 澱粉	エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 1.9 g 家庭で補う くだもの		
19	水	ごはん なす入り肉みそどんの具 キャベツスープ 牛乳	豚肉 大豆 味噌 ベーコン 鶏肉	人参 ビーマン 人参 小松菜	なす 枝豆 生姜 キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉	エネルギー 729 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 小魚		
20	木	ごはん 市川とまとチキンカレー 豆とちくわのサラダ 牛乳	鶏肉 白花生 ちくわ だいず	人参 いちかわとまと 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う たまご		
21	金	ひじきごはん ツナ焼きさんが さつまいも汁 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 油揚げ ツナ 鶏肉 おから 味噌 豆乳 豚 味噌 さば節	人参 しそ 人参	たけのこ 枝豆 生姜 長ねぎ ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 バン粉 砂糖 さつまいも こんにやく	エネルギー 777 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.1 g 家庭で補う くだもの		
24	月	かみかみわかめごはん ささみのコーンフ레이크揚げ ツナと小松菜の磯香和え 白菜のスープ煮 牛乳	ささみ ツナ ベーコン 豆腐	人参 小松菜 人参 人参	キャベツ もやし 白菜 えのき草	米 小麦粉 コーンフ레이크 なたね油	エネルギー 703 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う いも類		
25	火	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 えんどう豆	チーズ 人参 ほうれん草 寒天 牛乳	にんにく 玉ねぎ 冬瓜 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 砂糖 たんぱく質 31.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 小魚	エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 小魚		
26	水	麦ごはん 木の葉どんの具 いかと市川とまとの中華サラダ 牛乳	かまぼこ 豚肉 油揚げ 卵 いか	人参 みつば 人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	エネルギー 696 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う 豆類		
27	木	夏越ごはん(五穀米) 夏野菜のかき揚げ(おろしソース) ピリカラ肉じゃが 一ロりんごゼリー きざみのり(小袋) 牛乳	豚肉	ビーマン バリカ 人参 人参	コーン 玉ねぎ 枝豆 生姜 大根 生姜 玉ねぎ りんご	米 五穀米 天ぷら粉 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 838 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う きのこ		
28	金	ごはん しいらのチリソース ラーメンサラダ 切干大根の中華スープ 牛乳	しいら ハム 卵 豚肉 豆腐	人参 人参	生姜 にんにく 長ねぎ えのき草 きゅうり もやし 切干大根 さくらんぼ 白菜 枝豆	米 米粉 澱粉 砂糖 中華めん 砂糖 澱粉	エネルギー 792 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 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。

エネルギー	788 kcal
たんぱく質	32.9 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.6 g