

★イベント★	日	曜日	献立		主な食品						
			主菜 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	副菜	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	エネルギー
1月	1	月	ごはん					米 強化米		エネルギー	763 kcal
			ハヤシライス	豚		にんじん	にんにく 生薬 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ	じゃが芋	オリーブ油	たんぱく質	26.7 g
			じゃがいもと大豆のカミササラダ	大豆	ちりめんじゃこ		きゅうり キャベツ コーン	じゃが芋 砂糖	塩 小麦粉 エッグホワイト	脂質	23.9 g
			白桃ゼリー		牛乳			白桃ゼリー		食塩相当量	2.5 g
2火	2	火	麦ごはん					米 麦		エネルギー	750 kcal
			ししゃものサクサク揚げ		ししゃも			小麦粉 でん粉	なたね油	たんぱく質	31.7 g
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン	ごま		脂質	24.3 g
			五目豆腐	豚 豆腐 混合節		にんじん	キャベツ 玉ねぎ レンジ きんぴら	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	食塩相当量	2.0 g
3水	3	水	小松菜入りピザドッグ	ウィンナー	チーズ	小松菜	にんにく 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー	786 kcal
			冬瓜とうずら卵のスープ	とうずら 卵 豆腐		にんじん ほうれん草	冬瓜 玉ねぎ			たんぱく質	30.3 g
			白玉フルーツ寒天		寒天		みかん 人参 黄桃	白玉 砂糖		脂質	29.6 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量	3.0 g
4木	4	木	かみかみもち玄米ごはん					米 モチ玄米		エネルギー	714 kcal
			マーメイドチキン	鶏			マーメイドにんにく 生薬	なたね油 ごま油	たんぱく質	31.8 g	
			くきわかめと小松菜のおかか和え	かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	コーン			脂質	23.1 g
			もやしの具だくさんみそ汁	豚 生揚げ 混合節 みそ	昆布	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ	ごま		食塩相当量	2.4 g
5金	5	金	ごはん					米 強化米		エネルギー	728 kcal
			たちのチリソース	たら			生薬 にんにく 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油 なたね油	たんぱく質	30.2 g
			ラーメンサラダ	ハム			えのき きゅうり もやし	中華めん 砂糖	ごま油 ごま	脂質	20.5 g
			わかめ入り野菜スープ	鶏 豆腐 ベーコン	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量	2.6 g
8月	8	月	ごはん					米 強化米		エネルギー	694 kcal
			ししゃもの南蛮焼き		ししゃも			ごま		たんぱく質	29.6 g
			小松菜としらすの中華和え		ちりめんじゃこ	小松菜	もやし レモン	砂糖	ごま油	脂質	22.8 g
			生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚 みそ		にんじん	にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ キャベツ	砂糖 でん粉	なたね油 ごま油	食塩相当量	2.5 g
9火	9	火	麦ごはん					米 麦		エネルギー	709 kcal
			どんぶりの親子どんの具	鶏 卵 かつお節		にんじん みつば	玉ねぎ	砂糖 でん粉		たんぱく質	36.8 g
			ちくわのチーズ焼き	竹輪	チーズ 青のり ちりめんじゃこ					脂質	19.4 g
			おかかコーン和え	かつお節		小松菜 にんじん	コーン もやし			食塩相当量	2.4 g
10水	10	水	王さまの空をとんだチーズトースト		チーズ 青のり		レモン	食パン	バター	エネルギー	741 kcal
			テリコンカン	白いんげん豆 大豆 ベーコン		にんじん トマト トマトピューレ パセリ	にんにく 生薬 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質	32.2 g
			ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質	30.2 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量	3.1 g
11木	11	木	じゃこと梅青菜のごはん		ちりめんじゃこ		菜めしの菜 梅	米 麦	ごま	エネルギー	712 kcal
			たちの磯辺フライ	たら	青のり			小麦粉 パン粉	油	たんぱく質	35.2 g
			きゅうりのかわり漬け	かつお節		にんじん	きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油	脂質	20.2 g
			つみれちゃんこ汁	油揚げ このしろ 鶏 豆腐 混合節 みそ	昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 大根 ねぎ えのき 生薬 れんこん	でん粉	なたね油	食塩相当量	2.8 g
12金	12	金	パンネのチーズミートソース	豚 鶏 ベーコン 大豆	チーズ	にんじん トマト トマトピューレ	生薬 にんにく セロリ 玉ねぎ	パンネ	オリーブ油	エネルギー	793 kcal
			チキンサラダ	鶏			キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	なたね油	たんぱく質	29.7 g
			キャラメルバナナケーキ	卵	生クリーム		バナナ	砂糖 小麦粉 はちみつ	バター	脂質	30.8 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量	2.4 g
あじさいの日	16	火	ごはん					米		エネルギー	762 kcal
			市川とまとチキンカレー	鶏 白いんげん豆		にんじん トマト じゃが芋	玉ねぎ にんにく 生薬 りんご	じゃが芋	なたね油	たんぱく質	28.3 g
			豆サラダ	だいず		にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質	22.6 g
			あじさいゼリー		牛乳			あじさいゼリー		食塩相当量	1.9 g

★イベント★	日	曜日	献立		主な食品								
			主菜 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	副菜	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	エネルギー	たんぱく質	
17水	17	水	中華めん									エネルギー	711 kcal
			みそラーメンの具	鶏 豚 みそ 混合節	昆布		にんじん 小松菜	にんにく 生薬 ねぎ もやし キャベツ コーン めんま	砂糖	ごま油	たんぱく質	29.5 g	
			揚げぎょうざ	豚 豆腐 おから	ひじき	にら	生薬 白菜	ぎょうざの皮	ごま油	脂質	28.3 g		
			海藻サラダ		海藻ミックス のり	ほうれん草	きゅうり キャベツ 生薬 玉ねぎ	ごま油	ごま油	食塩相当量	3.0 g		
18木	18	木	かみかみわかめごはん		わかめ					米 強化米		エネルギー	726 kcal
			鶏肉のから揚げ	鶏				生薬 にんにく 玉ねぎ	でん粉	油	たんぱく質	30.2 g	
			パンサンスー				にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	脂質	22.0 g	
			豆腐だんごのすまし汁	鶏 大豆 豆腐 混合節	昆布	にんじん 小松菜	ねぎ 生薬 白菜 たけのこ	でん粉		食塩相当量	2.8 g		
19金	19	金	ごはん							米 強化米		エネルギー	687 kcal
			千葉産のりの佃煮					のり	砂糖		たんぱく質	32.6 g	
			江戸前このしろのさんが焼き	このしろ 鶏 おから みそ 豆腐			しそ	生薬 ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖		脂質	17.2 g	
			千葉産みそそのちぼっこ汁	豚 生揚げ みそ 混合節	昆布	にんじん 江戸菜	大根 ごぼう ねぎ	さつまいろ しらたき		食塩相当量	2.4 g		
22月	22	月	麦ごはん							米 麦		エネルギー	757 kcal
			なす入り肉みそどんの具	豚 大豆 みそ			にんじん ピーマン	なす 枝豆 生薬	砂糖 でん粉	なたね油	たんぱく質	31.1 g	
			チョウチョさんが食べたいキャベツスープ	ベーコン 鶏		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃが芋		脂質	24.7 g		
			ひとくちぶどうゼリー		牛乳			ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量	2.6 g		
23火	23	火	メキシカンライス	豚	チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン マッシュルーム	米	オリーブ油	エネルギー	714 kcal		
			ミラノ風チキン	鶏 卵			パセリ	小麦粉 パン粉	オリーブ油	たんぱく質	32.0 g		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油	脂質	28.0 g		
			コンソメスープ			にんじん かつお節 小松菜	玉ねぎ かつお 白菜	じゃが芋		食塩相当量	2.8 g		
24水	24	水	ごはん							米 強化米		エネルギー	735 kcal
			さばの文化干し	さば							たんぱく質	34.7 g	
			糠ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質	27.5 g		
			肉豆腐	豚 豆腐 かつお節		にんじん	えのき 玉ねぎ ねぎ 白菜	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量	2.2 g		
25木	25	木	ごはん							米 強化米		エネルギー	755 kcal
			カオ・ラートナー・ガイ	鶏			赤ピーマン ピーマン こねぎ	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 なたね油	たんぱく質	30.1 g	
			ソムナム風サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖	オリーブ油	脂質	25.5 g		
			フォースープ	豚 豆腐		にんじん チンゲン菜	もやし ねぎ	フォー でん粉	ごま油	食塩相当量	2.7 g		
26金	26	金	ピリ辛ごぼうごはん	鶏		にんじん	にんにく 生薬 ごぼう 枝豆	米 麦 砂糖	なたね油	エネルギー	700 kcal		
			ぎせい豆腐	鶏 混合節 豆腐 卵		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質	37.9 g		
			生揚げとわかめのみそ汁	生揚げ みそ 混合節	わかめ 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ えのき 大根			脂質	21.1 g		
			ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量	2.7 g		
29月	29	月	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく 生薬	米 強化米	オリーブ油	エネルギー	711 kcal		
			ポテトオムレツ	卵 鶏	チーズ	小松菜 トマトピューレ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質	31.8 g		
			コーンサラダ			小松菜 ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質	24.4 g		
			白菜スープ	豚 豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜 もやし			食塩相当量	3.0 g		
30火	30	火	ごはん							米		エネルギー	797 kcal
			ヤンニョムチキン	鶏				生薬 にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	たんぱく質	30.8 g	
			ナムル	ハム	わかめ		チンゲン菜	もやし	ごま油	脂質	29.4 g		
			トックスープ	鶏		にんじん 小松菜	ねぎ 白菜	トック でん粉	ごま油	食塩相当量	2.6 g		

～お知らせ～  
市川市では昨年より「和食の良さや郷土の食文化を理解し継承しようとする児童生徒の育成」を旨とし「和食育」を実施しています。  
月に一度「和食の日」を設け、だしを感じられるメニューや郷土料理の提供をします。  
6月は下貝塚中ブロック(大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中)合同で千葉県産のみそを使ったおみそ汁が給食に出ます。楽しみにしていてください♪

栄養価の月平均値	
エネルギー	735 kcal
たんぱく質	31.5 g
脂質	24.5 g
食塩相当量	2.6 g

♡ 食材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。  
♡ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯むくことを大切にしましょう。  
♡ 6月は「食育月間」です！日々の食生活を見直してみましょう。