



6月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和元年度(2019年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	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	体のちようしきをとのえる	kcal	g	g	g	
かみかみ	4	火	ごはん	○	ハッシュド・ポーク かみかみサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、なまクリーム	こめ、あぶら、バター こむぎこ、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン、メロン	936	30.6	34.0	2.6	いも類
	5	水	五穀ごはん	○	あじのみそドレッシング いそか あ いなかくる あまなつ 磯香和え 田舎汁 甘夏	ぎゅうにゅう、あじ、みそ とうふ、しらすぼし	こめ、でんぶん さといも、こんにやく	にんじん、こまつな だいこん、ごぼう	716	29.9	16.8	2.4	たまご
	6	木	ごはん	○	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ほうれん草入り卵焼き 中華びたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご	こめ、じゃがいも、ごま さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、はくさい	783	31.2	18.8	2.6	小魚
	7	金	きなこ揚げパン	○	とうふだんご 豆腐団子スープ ツナと切干大根のサラダ ヨーグルト(ストロベリー)	ぎゅうにゅう、とりにく きなこ、とうふ、ツナ	パン、あぶら、さとう ごまあぶら、マロニー	にんじん、こまつな ながねぎ、はくさい	810	33.5	30.0	3.0	くだもの
	10	月	ごはん	○	ぶた 豚どんの具 小松菜のごま酢和え すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ	こめ、さとう、しらたき ごま	たまねぎ、にんじん こまつな、すいか	775	31.9	19.9	2.6	乳製品
入梅	11	火	しらすと梅青菜のごはん	○	ひりゅうず 飛竜頭あんかけ 和風サラダ 沢煮焼	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、しらすぼし	こめ、あぶら、でんぶん ながいも、こむぎこ	キャベツ、にんじん れんこん、きゅうり	745	28.8	22.9	3.0	たまご
	12	水	ハムチーズトースト	○	チリコンカン コーンサラダ パナナ	ぎゅうにゅう、チーズ ハム、しろいんげんまめ	パン、じゃがいも ごま、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	796	32.0	27.7	4.2	海藻類
	13	木	ごはん	○	マーボー豆腐 かみかみごぼう 小松菜の中華和え あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、あぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん にら、こまつな、もやし	809	27.9	22.7	2.5	魚介類
ちばの あじ	14	金	ごはん (ひじきふりかけ)	○	いわしのさんが焼き 菜の花のからし和え 千葉の野菜汁	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、あぶらあげ	こめ、でんぶん、さとう ごま、パンこ	ごぼう、もやし なのはな、だいこん	817	38.2	23.1	2.4	乳製品
	17	月	ごはん	○	なまめ 生揚げのみそ炒め ししゃものサクサク揚げ 市川とまとの中華サラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、ししゃも	こめ、でんぶん、さとう こむぎこ、あぶら	キャベツ、たけのこ もやし、トマト、たまねぎ	839	30.9	28.5	2.7	くだもの
お話 給食	18	火	スパゲティ	○	カレーソース 海藻とじゃこのサラダ がまくんのクッキー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ちりめんじゃこ	スパゲティ、こむぎこ バター、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	973	34.5	35.0	3.6	いも類
	19	水	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え もやしときゅうりのナムル もずくスープ パイナップル	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、チーズ	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく、あぶら	ごぼう、たまねぎ にんじん、こまつな	792	34.0	20.9	3.3	小魚
	20	木	かみかみわかめごはん	○	鶏肉のマーレード焼き ささみとひじきのサラダ 米粉豆乳コンスープ チーズ	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、ひじき、チーズ	こめ、じゃがいも マーレード、あぶら	たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	916	34.7	30.1	3.4	種実類
	21	金	ごはん	○	さばの揚げおろし煮 きゅうりの麦わり漬 いり豆腐	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく、とうふ	こめ、でんぶん、あぶら ごまあぶら、さとう	キャベツ、ほうれんそう にんじん、きゅうり	873	36.5	29.9	2.6	たまご
	25	火	ごはん	○	お揚げさんのピザ 鶏肉と根菜のみそ煮込み おかか和え	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、チーズ	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく、あぶら	ごぼう、たまねぎ にんじん、こまつな	880	36.1	28.5	2.8	たまご
	26	水	枝豆とコーンのごはん	○	あじの南蛮漬 ささみ入りごま和え 冬瓜のすまし汁 小夏	ぎゅうにゅう、あじ とりにく、とうふ、わかめ	こめ、でんぶん、さとう こめこ、ごま	とうがん、にんじん えのきたけ、こまつな	737	34.3	21.6	3.3	いも類
	27	木	ごはん	○	中華どんの具 中華漬 麩のラスク	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご	こめ、でんぶん、ふ さとう、バター、ごま	はくさい、にんじん たけのこ、たまねぎ	886	32.3	30.3	2.7	小魚
	28	金	ごはん	○	しまがつおのから揚げ きんぴら春雨 もやしの具だくさんみそ汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう、とりにく しまがつお、ぶたにく	こめ、でんぶん、あぶら こむぎこ、こんにやく	もやし、にんじん ごぼう、たまねぎ	835	38.7	21.2	2.5	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。

栄養量の基準値(中学年)				6月の おすすめ あじ
830	34.0	25.0	2.5	
6月の平均値				
829	33.1	25.7	2.9	

14日(金)は、千葉県でとれる産物や郷土料理など、千葉県にちなんだメニューです。